પ્રકાશક :— (પ્રાપ્તિ સ્થાન)
અધ્યાત્મ જ્ઞાન પ્રકાશન ટ્રસ્ટ વતી

1. કુમારી રંજનબેન સોભાગચંદ શાહ
મહેતા બીલ્ડીંગ, બીજે માળે,
૧૨મો રસ્તો, મધુ પાર્કની સામે;
ખાર, મુંબઈ નં. ૫૨.

૨ બા. બ્રો. સુરજબેન વોરા
C/o. મધુસુદન ડી. વોરા
અનોપાલય,
મહેન્દ્રરોડ, પુલ ઉપર,
મુ. પો. મોરબી,
જિ. રાજકોટ (સૌરાષ્ટ્ર).

પ્રત :
પ્રથમાવૃત્તિ હિન્દીમાં પ્રત ૧૦૦૦ સને ૧૯૫૫.
દ્વિતીયાવૃત્તિ (સુધારાવધારા સાથે) ગુજરાતીમાં
પ્રત ૧૦૦૦ માર્ચ સને ૧૯૭૦.

મુદ્રક :
જીવણલાલ પુરુષોત્તમદાસ પટેલ
'ઉત્કૃષ્ટ મુદ્રણાલય',
ગાંધી માર્ગ, પુલ નીચે,
અમદાવાદ.

सोऽहम्  सोऽहम्

ॐ **ઉત્થાન** ॐ

અથવા

ભાગ્ય સર્જન યા નવનિર્માણ

-: સંકલનકાર :-

વિશ્વ શાન્તિ ચાહક

મૂલ્ય રૂા ૨-૨૫ પૈસા જ્ઞાન ખાતે

જેવું જે જીવન સત્ત્વ, શ્રદ્ધા તેવી જ તે વિષે।
શ્રધ્ધાએ આ ઘડયો દેહી, જે શ્રધ્ધા તેજ તે બને ।। ગીતા અ. ૧૭-૩.

सोऽहम् सोऽहम्

—: અનુક્રમણિકા :—

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ટાંક
૧	વિચારો દ્વારા સ્વપર કલ્યાણની સાધના	૧
૨	આરોગ્ય સાધના	૧૦
૩	સ્વરયોગ સાધના	૨૦
૪	માનસિક ઉન્નતિની સાધના	૨૪
૫	યોગ સાધના	૩૩
૬	પ્રાણાયામ સાધના	૪૨
૭	જપ તથા ધ્યાન સાધના	૪૬
૮	આધ્યાત્મિક સાધનો વિષે	૫૬
	મહાત્મા પુરૂષોના વચનામૃતો	
૯	પરમાનંદની સાધના	૬૬
૧૦	મુક્તિની સાધના	૭૫
૧૧	આત્મ સાધના	૮૦
૧૨	ષટ્ ચક્ર સાધના	૯૩
૧૩	સાધક સહચરી	૧૦૩
૧૪	સંગીત સાધના	૧૧૦

—: શુદ્ધિ પત્રક :—

પૃષ્ટ	લીટી	અશુધ્ધ	શુધ્ધ
૬	૨	થેડા	થેાડા
૬	૧૮	થેડું	થેાડું
૧૦	૧૨	કરવા	કરવી
૧૩	૧૧	વજાસન	વજ્રાસન
૧૭	૧૧	સથળ	સાથળ
૧૮	૯	ડએા	ડાએા
૨૧	૧૮	પેટલી	પેાટલી
૨૪	૯	હેલી	રહેલી
૨૪	૧૫	રહ્યો	રહ્યુ
૨૫	૧૫	કરી	થઇ
૩૧	૧૫	સમે	સામે
૩૫		જૈનદર્શન વગેરે	ભુલથી ડબલ છપાણુ છે માટે સુધારીને વાંચવું
૩૭	૧૨	એને	અને
૩૭	૨૪	થનાય	મનાય
૪૨	૧૯	એામ	એામ્
૪૩	૩	એામ	એામ્
૫૧	૨	સ્વપરિણામની	સ્વપરિણતીની
૫૩	૧	અહમ	અહમ્
૬૦	૭	રમાતી	રખાતી
૬૦	૮	બ્રાહ્મણેાન	બ્રાહ્મણેાને
૬૦	૧૫	અહમ	અહમ્
૬૭	૧૯	ધમાધમ	ધમાધમા
૭૧	૧૧	સ્વરૂપે	સ્વ સ્વરૂપે

૭૨	૧૪	મરમાત્વ	પરમાત્વ
૭૫	૩	નિવાર્ણું ષટક	નિવાર્ણુ ષટ્ક
૭૫	૫	શ્રોત	શ્રોત્ર
૭૬	૧૪	શ્ચિદાનંદ	ચિદાનંદ
૭૮	૧૪	વિશાદ	વશાદ્
૭૮	૧૭	તન્નશો	તન્નાશો
૮૩	૨૨	નિર્જમાશ્રયન્ન	નિંજમાશ્રયન્ત
૮૬	૧૨	પ્રત્યગેવાવમસ્મિ	પ્રત્યૈગેવાહમસ્મિ
૮૬	૧૨	સાક્ષી	સાક્ષીઃ
૮૬	૧૯	સ્રાક્ષી	સાક્ષીઃ
૮૬	૧૯	પ્રત્યગેવાહમસ્મિ	પ્રત્યૈગેવાહમસ્મિ
૮૭	૧૨	કલસો	કેલસો
૧૦૫	૧૫	નહીં	નાહીં
૧૦૭	૧૨	સહેતું રે	રહેવું રે
૧૦૭	૧૩	રહેતું રે	સહેવું રે
૧૧૧	૨	વિધારતા	વિચારતા
૧૧૮	૭	અલેયા	અલેપા
૧૧૯	૫	નન	નૈન
૧૧૯	૮	ભાગવંતા	ભગવંતા
૧૨૨	૪	આત્મય	આમય
૧૨૨	૬	નક્રી	નક્કી
૧૨૭	૬	ડાટણરૂપી	ડાકણ
૧૨૮	૩	સંગર્તિ	સંગતિ



ભૂમિકા

સ્વ આત્મ સ્વરૂપ વાંચક બંધુઓ અને ભગિનીઓ !

આ પુસ્તકમા જે જે આલેખન થયું છે, તે તે અનુભવી જ્ઞાની પુરૂષોના વચનાનુસાર જ આલેખ્યું છે, છતા પણ બુદ્ધિવાદના આ યુગમાં કેટલાંક માનવોની તેમા કદાચ શ્રદ્ધા ન થાય એ બનવા જોગ છે; પરંતુ અનુભવીઓના વચનમા અશ્રદ્ધા કરવાનું કોઇ કારણ રહેતું નથી, ફક્ત અશ્રદ્ધા કરનારનું એ અજ્ઞાન જ છે. તેઓ વિચારોની શકિતથી અજ્ઞાત હોવાને કારણે જ એમાં સન્દેહ કરે તો તે સભવિત છે. વિચારોનું મૂર્ત સ્વરૂપ જ આ સંસાર છે, છતા કોઈ એનાથી અજ્ઞાત હોય એ શકય છે. વિચારોમાં તથા માનસિક શકિતમા અદ્દભુત બળ છે, મનોબળ દ્વારા સંયમ શકિતનો વિકાસ કરીને સર્વ મનોકામનાની પૂર્તિ કરી શકાય છે, કામનાઓ તથા ઇચ્છાઓ તો બધા મનુષ્યો કરે છે, પરંતુ તે ઇચ્છાઓ સાથે જ્યારે શકિતનો સમન્વય થાય છે ત્યારે જ ઇચ્છાનુસાર કાર્યની સિદ્ધિ થઇ શકે છે. જે જે કાર્યો થાય છે, તેમા સસ્કારો જ કારણભૂત હોય છે, દુર્બળ સંસ્કારોથી ઇચ્છાશકિત નિર્બળ બને છે, પણ જો સસ્કાર બળવાન હોય તો કાર્ય તરત જ સિદ્ધ થાય છે કાર્યની અદર કારણ મુખ્ય છે, એ તો સ્હેજે સમજાય તેમ છે. એટલા માટે સંસ્કારોને બળવાન બનાવવાનો મુખ્ય ઉપાય એ છે કે આપણું જીવન જેવા પ્રકારનું બનાવવું હોય તેવા પ્રકારનો ખોરાક મનને આપવો જોઇએ, મનનો ધર્મ સંકલ્પ વિકલ્પ કરવાનો છે, તેથી મનને શાત તથા સ્થિર કરીને એકાત સ્થાનમાં થોડો સમય એવા વિચાર કરવા જે આપણે આપણા જીવનમા પ્રત્યક્ષ કરવા ઇચ્છતા હોઇએ, અને એનું નામ જ સંકલ્પ સિદ્ધિ, સંકલ્પ શકિત દ્વારા આપણે ઇષ્ટની સિદ્ધિ, ગુણોનો વિકાસ, જીવનનો વિકાસ, આદિ સર્વ કરી શકીએ છીએ મનુષ્ય માત્રમાં મહાન શકિત ગુપ્ત પણે

રહેલી છે, તે શક્તિને કેવી રીતે પ્રકટ કરી શકાય ? એ રહસ્ય જાણવું પરમ આવશ્યક છે. અને તે રહસ્ય જાણી જે માનવ તેવો પ્રયત્ન કરે છે, તે અવશ્ય ઇષ્ટને પ્રાપ્ત કરી સુખી થઇ શકે છે. થોડો સમય નિયમિત શ્રદ્ધાપૂર્વક અભ્યાસ કરવાની જરૂરત છે. પરિશ્રમ વિના સુખ ક્યા લભ્ય છે ? ઉદરપૂર્તિ માટે પણ પરિશ્રમ કરવો અનિવાર્ય છે, તો પછી ત્રિવિધ તાપથી છૂટવા, મુક્ત થવા માટે પણ શા માટે પુરૂષાર્થ ન કરવો ? અવશ્ય કરવો જ રહ્યો વાંચકો ! આ માટે અવશ્ય પુરૂષાર્થી બનો, એવી સદ્દભાવના રાખીએ છીએ. આ વિશ્વમાં કોઈ પણ મનુષ્યને દુઃખી રહેવાનું કોઈ કારણ નથી, શાસ્ત્રોમા ભગવંતે પોતેજ ફરમાવેલ છે કે, સુખ દુઃખનું કારણ આ આત્મા પોતે જ છે, પોતાના ભાગ્યનું નિર્માણ–સર્જન કરવુ તે હે માનવ ! તારા પોતાના હાથમાં જ છે અને તે તુ જ કરી શકે તેમ છે, માટે પરનો ભરોસો છોડ, સ્વાત્માનો આશ્રય લઈ વિકાસને સાધ, મોહ દશાને પરિહર. નર કરણી કરે તો, નરનો નારાયણ બની શકે છે, આવી અમોઘ શક્તિ પ્રભુએ તને બક્ષી છે. તેનો સદુપયોગ કરવો કે દુરૂપયોગ તે તારા પર નિર્ભર છે અને તે કાર્ય વિચારોની સુધારણાથી જ બની શકે તેમ છે, વિચાર તે જ સાચું કર્મ છે, માટે ઉન્નત વિચારો અને ઉચ્ચ ભાવોને દિલમા ધારણ કરીને સુખ, શાતિ, આરોગ્ય, આત્મગુણોનો વિકાસ તથા અંતે આત્માનુભવ વગેરે પોતાની ભાવના અનુસાર પોતાના ભાગ્યનું નવ નિર્માણ — નવ સર્જન માનવ કરી શકે છે, એ માટે પોતાની આત્મ શક્તિ અને વિચારોની શક્તિનું મહત્વ જાણવું જરૂરી છે, પરમાવશ્યક છે, આપણા સર્વમા એ જ પરમાત્માની શક્તિ કાર્ય કરી રહી છે, પરંતુ અસત્‌નું ચિંતન કરવાથી આપણે એને ભૂલી ગયા છીએ હવે આ મળેલ સુવર્ણ અવસરે સત્‌ સંકલ્પ અને સત્‌ ચિંતન દ્વારા એ શક્તિનો વિકાસ કરવો એ પ્રત્યેક સુખાભિલાષી માનવોનું મુખ્ય અને શ્રેષ્ઠ કર્તવ્ય છે, સુખી થવાની દરેક પ્રાણી ઇચ્છા કરે છે, પરંતુ સુખની શોધમા આમ તેમ ભટકવાથી, સુખ હાથમા આવતું નથી, સુખ ન મળવાનું મુખ્ય કારણ અજ્ઞાન જ છે, સાચી રીતે તો તમે પોતે જ

સુખરૂપ છો, વિચારોની વિપરીતતાથી દુઃખ ભોગવી રહ્યા છો, સુખ સંસારમા નથી, પરંતુ સુખ વિચારોની શુદ્ધિથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી વિચારોને સુધારવાની પરમાવશ્યકતા છે. જે કોઇ પોતાના વિચારોને સયમિત તથા વશ કરી શકે છે, તે અવશ્ય સુખી થઈ શકે છે, એમાં સંશયને સ્થાન નથી. એક કવિએ યોગ્ય જ કહ્યુ છે કે, 'જેની જેવી ભાવના તેવી તેની સિદ્ધિ.' એ કારણુથી શુદ્ધ ભાવનાથી જીવન પ્રકાશમય બને છે અને અશુદ્ધ ભાવનાથી જીવનપંથ ધૂંધળો અને અંધકારમય બને છે, સુખ અને દુઃખનું મૂળ કારણુ ભાવના પર જ અવલંબિત છે, શુભ તથા શુદ્ધ ભાવનાથી સુખ પ્રાપ્તિ થાય છે, તેથી વિપરીત વર્તવાથી દુઃખ પ્રાપ્તિ થાય છે, આથી આ નિશ્ચિત છે કે, શુભ ને શુદ્ધ ભાવોને દિલમા સ્થાન આપીને પ્રત્યેક માનવ સુખી થઈ શકે છે, સુખને પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને ભવિષ્યમા કોઈને પણુ દુઃખી દુર્બળ આદિ બન્યા રહેવાનું કોઈ કારણુ નથી, એમ હોવા છતા પણુ જો માનવ પોતાના વિચારોની—ભાવનાઓની શુદ્ધિ ન કરે અને સુખ પ્રાપ્તિ ન કરી શકે તો તેમાં દોષ કોનો ? એ વાચક પોતે જ વિચારે.

પ્રથમાવૃત્તિ (હિન્દીમા) કરતા આ આવૃત્તિમા ઘણો જ સુધારો અને વધારો કરવામા આવેલ છે, તેમજ યોગના ગહન વિષયને સાધારણુ જનતા પણુ સમજે તેવી સરળ ભાષામાં આલેખવામા આવેલ છે. માનવ બંધુઓ આ પુસ્તકનો લાભ લઈને રોગ, શોક અને દુઃખોથી મુક્ત થાય એ જ અભ્યર્થના સહ વિરમુ છું.

સર્વનું કલ્યાણુ થાઓ
સર્વ સુખી થાઓ,
સર્વત્ર શાંતિ થાઓ.

યોગાશ્રમ
ઉત્કંઠેશ્વર
તા. ૩-૩-૧૯૭૦

—વિશ્વ શાંતિ ચાહક

પ્રકાશકના બે બોલ

સમસ્ત વિશ્વ પરત્વે કરૂણા વહાવનારા એવા પરમ વિતરાગી શ્રી તિર્થંકરદેવ દ્વારા, જગતના જીવોના કલ્યાણ અર્થે, જે વાણીનુ ઉદ્બોધન થયુ, તેને શ્રી ગણધરોએ સૂત્રબદ્ધ કરી તેવા આગમશાસ્ત્રના પુરા જાણકાર ધર્મરહસ્યજ્ઞાતા યોગવિશારદ, સર્વ વિરતી શ્રી "વિશ્વશાન્તી ચાહક" નો અધિક પરિચય કરાવવાની જરૂર તો નથી. છતા એટલુ જાણવું આવશ્યક છે, કે તેઓએ પોતાનુ સમસ્ત દીક્ષાર્થી જીવન આત્મસાધનામાં વીતાવી, નિવૃત્તિ ક્ષેત્રે બીરાજી આત્માનુભવની યોગ સાધનામા તલ્લીન રહી બહુધા એકાંતપણે અસંગભાવે વીચરી યોગ શ્રેણીની પરાકાષ્ટાએ ચઢી, સમાધિ દ્વારા આત્માનુભવનો રસાનંદ ચાખ્યો છે. અને આત્મદર્શન એટલે જ ઈશ્વર દર્શન.

સંસારી જીવોનાં આધ્યાત્મિક વિકાસ અર્થે જીજ્ઞાસુ જીવોના માર્ગદર્શન અર્થે, મુમુક્ષુ જીવોના મોક્ષ માર્ગ પ્રતિ અભિગમ અર્થે એમણે છાયાનુવાદ કરેલા સંક્ષિપ્ત ગ્રંથો બંધન મુક્તિ રહસ્ય, પરમાત્મ પ્રકાશ, યોગસાર, સમ્યકસાધના, આત્મબોધક ભાવના, સફળ જીવનસાધના, પ્રાર્થના ચિંતામણી વિ. પ્રકાશન પામ્યા છે એ હકીકત આ મહા સંતની "સવ્વે જીવકરુ શાસન રસી"ના અંતર ઉમળકા સ્વરૂપની દ્યોતક છે.

આ પુસ્તક "ઉત્થાન" યથા નામ તથા ગુણા છે પ્રમાદમા પડેલા, આત્મશક્તિથી અભાન (અજ્ઞાન) એવા જીવોને ભાન કરાવવા, ઉઠાડવા, જાગૃત કરવા, ચૈતન્ય શક્તિથી પરિચિત કરાવવા આનું પ્રકાશન થાય છે, સર્વ કક્ષાનાં સર્વભૂમિકાના યોગ્ય જીવોને ઉપયોગી થાય તેવુ એમા માર્ગદર્શન સરળ સમજણ સહિત લખેલુ છે જેની ગુરુ આશ્રયે સાધના કરવાથી અવશ્ય ધ્યેયની સિધ્ધિ થઇ શકશે તથા જીવન વિકાસ સાધી શકાશે એ વિષે કશી શંકા નથી.

કુ રંજનદેવી શ્રોફ
પ્રકાશક

સાભાર ધન્યવાદ

જે સત્સપ્રેમી અને નિષ્કામી બહેને આ પુસ્તકના પ્રકાશન અર્થે ઉદાર દિલથી આર્થિક સહાયતા કરી છે, તે બદલ તેઓનો સહૃદય આભાર માનવામા આવે છે. તેઓએ જે સહાયતા કરી છે તે નામનો મોહ ત્યાગીને કરી છે. જ્યારે આજે વર્તમાન કાળમા તો નામની કામના માટે જ લોકો સત્કાર્યોમા સહાયક બનવા તૈયાર થાય છે તેવે વખતે આ બહેન જનતા સમક્ષ પોતાનો નિષ્કામ કર્મનો આદર્શ ઉપસ્થિત કરે છે, તે આદર્શને જનતા પણ અપનાવે અને આ બહેનની જેમ નામનાની કામનાનો મોહ છોડી જે ઉજન અને પ્રભુ ચરણે પૈસાનો સદ્વ્યય કરી જ્ઞાનના લાભ માટે માનવ બંધુઓ તથા ભગિનીઓ સપ્રેમ જ્ઞાનની લ્હાણી કરી પોતાના સદ્ચરિત્ર અને ઉદાત્ત સ્વભાવનો પૂર્ણ પરિચય આપ્યો છે, એ બદલ જે આભાર માનીએ તે થોડો છે. એવા નિષ્કામ દાતાઓની વર્તમાન કાળમાં ઘણી જ જરૂરત છે, નિષ્કામના જ માત્ર જીવનને ધન્ય બનાવે છે, તે જેને પ્રાપ્ત થાય છે, તેનું જીવન ધન્ય બને છે, નિષ્કામતાથી જ હૃદય શુદ્ધિ થઇ જ્ઞાનનો પ્રકાશ ત્યાં પ્રકાશિત થાય છે અને તે જ્ઞાન જ મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનું અચૂક સાધન છે. આમ નિષ્કામ કર્મ કરનાર જ્ઞાન

સહ મુકિતને પ્રાપ્ત કરી, પરમ સુખનો ભોકતા બને છે. આ બધો પ્રભાવ નિષ્કામનાને જ આભારી છે. આ બહેનમા તે ગુણુ જોઈને પ્રમોદ ભાવના દિલમાં પ્રવાહિત થાય છે. સદા તેઓનુ કલ્યાણુ થાવ. સર્વ જીવો પણુ નિષ્કામ ભાવનું મહત્વ સમજીને તેને અનુસરે અને શાશ્વત સુખના પથિક બને એ જ અભ્યર્થના.

શ્રી પુરૂષોત્તમભાઈ પટેલ સાણુંદવાળા જેમણે આ પુસ્તક પ્રેસમાં છપાવવાનું, પ્રુફ સુધારવાનું વગેરે કામની જવાબદારી નિષ્કામ સેવા ભાવે સ્વીકારી, જે શ્રમ લીધો છે, તે બદલ અમો તેઓનો હ્રદયપૂર્વક ઘણો આભાર માનીએ છીએ. તેઓ નિષ્કામ ભાવે આવા સેવાના કાર્યો કરીને ઉત્તરોઉત્તર પોતાનો વિકાસ સાધે એ જ અભ્યર્થના.

આ પુસ્તકનું જે મૂલ્ય રાખેલું છે, તે પણુ જ્ઞાન ખાતે જ વપરાશે, મતલબ કે આવા આધ્યાત્મિક પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાં જ તેનો સદ્દ્વ્યય થશે, એવી ભાવના હૈયે વસેલ છે, માટે ગુણુશીલ મહાનુભાવો આ પ્રકાશનને આનંદભેર અપનાવી સ્વવિકાસ સાધશે, એ જ મંગલકામના હૈયે રાખી વિરમુ છુ.

લી. વિશ્વ શાન્તિ ચાહક

ઉત્થાન
યાને
ભાગ્ય સર્જન યા નવ નિર્માણ
ભાગ ૧લો

પ્રકરણ પહેલું
વિચારો દ્વારા સ્વપર કલ્યાણની સાધના

માનસિક શક્તિઓની ઉન્નતિની ભાવના:—

વિધિ :—એકાંત સ્થાનમાં મનને શાંત કરી ભાવના કરવી જોઈએ, નેત્ર બંધ કરી શીતળ ઉજ્જવલ ચંદ્ર સમાન જ્યોતિનું ધ્યાન કરતા કરતાં નીચે લખ્યા મુજબ માનસિક ભાવના કરવી.

મારું મગજ સ્વસ્થ તથા સબળ છે, મારી બુદ્ધિ તેજસ્વી છે, વિચારશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ વગેરે અનેક શક્તિઓ વધી રહી છે—વિકસી રહી છે, હું ધીરે ધીરે બુદ્ધિમાન બની રહ્યો છું ઘણી શીઘ્રતાથી મારો માનસિક વિકાસ થઈ રહ્યો છે.

લાભ: આ ધ્યાન તથા જપથી માનસિક શક્તિઓનો ઘણી જલદીથી વિકાસ થતો અનુભવ્યો છે. (૧)

વિચારશક્તિ દ્વારા અન્ય પ્રાણીઓને સહાયતા કરવાનો પ્રયોગ નં. ૧

કોઈ પણ વ્યક્તિ રોગી, દુર્ગુણી અગર વ્યસની હોય તો તેને માનસિક વિચારો દ્વારા સારી કરી શકાય છે તેની વિધિ નીચે મુજબ છે.

જેણે બીજાને સહાયતા કરવી હોય તેણે એકાંત સ્થાનમાં જઈને, જેને માટે પ્રયોગ કરવો હોય તેની મૂર્તિ કલ્પના દ્વારા પોતાના મનમાં કલ્પવી. જેમ કે પોતાની સામે તે સાક્ષાત બેઠેલ છે એવુ કાલ્પનિક ચિત્ર મનમાં સાગોપાંગ ચિતરવું. આમ કરવાથી પ્રયોગ જલદી સફળ થઈ શકે છે. કલ્પિત મૂર્તિનું ધ્યાન કરતા કરતાં મનમાં એવું ચિંતન કરવુ કે તે વ્યક્તિ પરમાત્માનો અંશ છે, તેથી તે પવિત્ર છે, શુદ્ધ છે, નિર્મલ છે, શાંત છે, સત્ ચિત્ આનંદ સ્વરૂપ છે. ત્યાર બાદ આપણે જેમ જાગૃત અવસ્થામાં તેને સમજાવીએ છીએ તેવી રીતે જે જે ઉપદેશરૂપ કહેવું હોય તે કહી શકાય છે. આ ધ્યાન જેને માટે કરવું હોય તે વ્યક્તિ જ્યારે નિંદ્રામા અર્થાત્ ઊંઘી ગયેલ હોય ત્યારે કરવું જોઈએ તો વિશેષ લાભ થશે. આ માનસિક પ્રયોગ, બધા ઉપર થઈ શકે છે. જેમકે કોઈ આપત્તિમાં ઘેરાયેલ હોય, કોઈ વ્યસની હોય, કોઈ દરિદ્રી હોય તેમ જ રોગી હોય તે બધા માટે ઉપરનો પ્રયોગ કરી સહાયતા કરી શકાય છે. (૨)

બીજાને પ્રભાવિત કરવા માટે પ્રયોગ નં. ૨.

જે મનુષ્ય આપણાથી પ્રતિકૂળ હોય તેને અનુકૂળ બનાવવાનો મંત્ર.

નમસ્કાર મહામંત્ર :—

નમો અરિહંતાણું નમો સિદ્ધાણું
નમો આયરિયાણું નમો ઉવજ્ઝાયાણું ।
નમો લોએ સવ્વ સાહૂણું ।।

દ્વેષ કરનાર વ્યક્તિના મનમાં આપણા પ્રત્યે પ્રેમભાવ ઉત્પન્ન કરવા માટે ત્રણ વાર ૐકાર સહિત ઉપરોક્ત નમસ્કાર મહામંત્રનો ૧૦૮ વાર

માનસિક જપ કરવો, ત્યારબાદ નીચે લખ્યા મુજબ ધ્યાન કરવું, આપણી ભમરોની વચ્ચેના મધ્ય ભાગમાંથી એક નીલ વર્ણ વિદ્યુત તેજની પાતળી સળી જેવા પ્રવાહની શક્તિ નીકળી જે વ્યક્તિ પ્રત્યે પ્રેમભાવ કરવો હોય તે માનવ પ્રત્યે પહોચી તેને આકર્ષિત કરે છે અને તે માનવની ચારે દિશામાં અનેક લપેટા મારીને તે માનવને અર્ધ નિંદ્રિત અવસ્થામાં ધીમે ધીમે આકર્ષિત કરે છે અને અનુકૂળતાની પ્રસન્ન મુદ્રા તેના ચહેરા પર છવાઇ રહી છે. બીજાને આકર્ષિત કરી સાનુકૂળ બનાવવા માટે આ ધ્યાન મહા પ્રભાવશાળી છે. (૩)

કોઈ વ્યક્તિના કુવિચારો દૂર કરી સુવિચારો ભરવાનો પ્રયોગ નં. ૩.

મનને તદ્દન સ્થિર અને શાંત કરીને જે માનવના કુવિચારો દૂર કરવા હોય તે માનવ અખિલ નીલ આકાશમાં એકલો સૂઈ રહેલો હોય, એવું ધ્યાન કરવું અને ત્યાર બાદ એવી ભાવના કરવી કે, તેના કુવિચારો દૂર થઇ રહ્યા છે અને મારા સદ્‌વિચારો તેના મનમાં પ્રવેશ કરી રહ્યા છે. સાથે સાથે આપણે તેને સારા સારા વિચારોની સૂચનાઓ પણ આપતા રહેવું જોઇએ. ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરતી વખતે પોતાનું શરીર ઢીલું અને નીલ (વાદળી) રંગના વસ્ત્રથી ઢાંકેલું હોવુ જરૂરી છે. (૪)

શત્રુભાવનો પરિહાર (નાશ) કરવાનો પ્રયોગઃ—

કોઇ પણ માનવના મનમાં આપણા પ્રત્યે દુર્ભાવ હોય તો તેને દૂર કરવા માટે ચાર વખત કલીં બીજ મંત્રોચ્ચાર સહિત રાતા ચંદનની માળા વડે નમસ્કાર મહામંત્રનો ૧૦૮ વાર જપ કરવો. જપ કરતી વખતે આસન ઊનનું જોઇએ. આમ કરવાથી આપણા પ્રત્યેની બીજાની દુર્ભાવના હોય તો નાશ પામે છે. (૫)

જે નાકથી શ્વાસ ચાલતો હોય તેનાથી વિપરીત એટલે જે નાકથી

શ્વાસ ન ચાલતો હોય, તે બાજુએ પ્રતિકૂળ માનવને ઊભો રાખી વાતચીત કરવાથી ઘોર પ્રતિકૂળ માનવ પણ તમારી સાથે અનુકૂળ વર્તશે. (૬)

જ્યારે સૂઇને ઊઠીએ ત્યારે જોવું કે કયો શ્વાસ ચાલે છે, જે શ્વાસ (સ્વર) ચાલતો હોય તે બાજુના હાથની હથેળી મોઢા ઉપર ફેરવી તેના દર્શન કરી પૂરક કરતાં કરતાં ચલિત સ્વરવાળો પગ પથારીથી નીચે રાખીને ઊઠવું. આમ કરવાથી આખો દિવસ મન પ્રસન્ન રહેશે. (૭)

બહાર ગામ (પરદેશ) જવું હોય તો જે નાસિકાથી સ્વર ચાલતો હોય તે તરફના અંગ પર હાથ રાખી, તે તરફનો પગ આગળ મૂકવો. જો ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય તો ચાર વાર અને સૂર્ય નાડી ચાલતી હોય તો પાચ વાર જમીન પર પગનો સ્પર્શ કરી ગમન કરે તો આ નિયમના પાલનથી કોઇ પણ પ્રકારની હાનિ થવાનો ભય ઓછો રહે છે અને રસ્તામાં શાંતિ રહેવાનો સંભવ છે. (૮)

શારીરિક આરોગ્ય પ્રાપ્તિની ભાવના :—

વિધિ: એકાંત સ્થાનમાં પદ્માસન અગર આરામ ખુરસી પર બેસીને શરીરને ઢીલું કરીને મનની ચંચળતા દૂર કરી, શાંત બની ધીરે ધીરે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા પંદર મીનીટ કરવી જોઈએ તથા શ્વાસ લેતી વખતે નીચેની ભાવના કરવી જોઇએ.

આરોગ્યતા તથા નિરોગતાનું તત્ત્વ મારી અંદર ભરી રહ્યો છું.

શ્વાસ છોડતી વખતે નીચેની ભાવના કરવી જોઈએ :—

રોગ, વિકાર, દુર્બળતા વગેરે શારીરિક-માનસિક વિકારોને દૂર કરી રહ્યો છુ. આ રીતે કરવાથી શરીરમા હળવાશ, સ્ફુર્તિ તથા ચૈતન્યનો અનુભવ થશે, ત્યાર પછી મનોમન નીચે લખેલી ભાવનાનો માનસિક જપ કરવો.

મંત્ર: ૐ હું મારા શરીરનો સ્વામી છું, બળવાન છું, મારા સર્વ

અંગો બરાબર કામ કરે છે. સબળતા, સ્વસ્થતા, નિરોગતા નિરંતર સારામા વધી રહી છે. ધમનીઓમાં શુદ્ધ લોહી વહી રહ્યું છે. દિન પ્રતિદિન સ્વાસ્થ્ય ઉન્નત થઇ રહ્યું છે. ઘણી જ ત્વરાથી હું નિરોગતા પ્રાપ્ત કરી રહ્યો છું.

વિધિ : ઉપરોક્ત મંત્રને મનમાં અનેક વાર બોલવો તથા કલ્પના દ્વારા પોતાને એવો અનુભવ કરવો. આનો અભ્યાસ પ્રાતઃકાલે કરવો જોઇએ. આના અભ્યાસથી આશ્ચર્યજનક રીતે આરોગ્યતાનો લાભ થાય છે. (૯)

આરોગ્ય ભાવના :—

મારુ શરીર પાપકર્મ–પાપથી ઉત્પન્ન વ્યાધિમંદિર અથવા ઘૃણિત પદાર્થોનો ભંડાર નથી, એ તો પરમાત્માના પંચ મહાભૂત તત્વોનું સાક્ષાત પ્રતિક છે. મારી જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા કર્મેન્દ્રિયો એ દિવ્ય પ્રકૃતિ સાથે ઓતપ્રોત થઇ દિવ્ય વિચાર તથા દિવ્ય કર્મ કરે છે. હું ભોજન કરું છુ, જે જળ પીઉં છું તે અમૃત છે. જે વાયુ શ્વાસ દ્વારા આ શરીરમાં ભરૂં છુ, તે સ્નાયુઓ, રક્તકોષો તથા દરેક અંગના સૂક્ષ્મ ભાગમાં પ્રાણનો સંચાર કરે છે, એવા દિવ્ય આ લોકમા દિવ્ય આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી, દિવ્ય વિચારોથી પ્રસન્ન વચન બોલતા બોલતાં હું પરમાત્માને ધન્યવાદ દઉં છું કે હું સ્વસ્થ છુ, બળવાન છુ અને સ્વસ્થતા તથા પ્રસન્નતાનો દિવ્ય સંચાર સર્વત્ર કરૂં છું, તેથી જ હું નિર્ભય છું, સાહસીક છુ, બળવાન છું, સમર્થ છું, કેમ કે દિવ્ય આરોગ્ય એ મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. (૧૦)

રોગ નિવૃત્તિના ઉપાયની ભાવના :—

રોગ થાય ત્યારે ભાવના કરવાનો મંત્ર : મારો રોગ સારો થઇ રહ્યો છે, અને જલ્દીથી હુ નિરોગી થઇ જઇશ, જલ્દીથી મારી તંદુરસ્તી સારી થઇ જશે. આવી રીતે સતત ભાવના કરવી. આને સંકલ્પ બળની ભાવના કહેવાય છે. સંકલ્પ બળથી અસાધારણ રીતે આરોગ્યતામાં લાભ થાય છે.

ત્યારબાદ નીચે લખેલી ભાવના કરવી : હું ખૂબજ તંદુરસ્ત છું, પ્રતિદિન મારૂં સ્વાસ્થ્ય ઘણું જ સારૂં થતું જાય છે તથા થોડા જ વખતમાં મારી તંદુરસ્તી ઘણી જ સરસ થઈ જશે.

ત્યારબાદ રોગનાં લક્ષણ વિલિન થતાં જણાય ત્યારે નીચે લખેલી ભાવના કરવી :—

ભાવના મંત્ર : હવે હું બીલકુલ સારો થઈ ગયો છું, હવે મારા સ્વાસ્થ્યમાં ક્રમશઃ ઉન્નતિ થશે, હવે પછી મારૂં સ્વાસ્થ્ય બગડશે નહીં, આ અવસ્થા મારા જીવનમાં નિરંતર બની રહેશે.

વિધિ : આ વાતોનું મનોમન પુનરાવર્તન કરવું જોઇએ. ત્યાર પછી બે ચાર વખત ધીરે ધીરે ઉચ્ચારણ કરી રટણ કરવું જોઈએ, જેથી આપણા કાન સાંભળી શકે. આ સમયે આંખો બંધ રાખવી જરૂરી છે. (૧૧)

દર્દ પર : શરીરના કોઈ ભાગમાં અચાનક દર્દ થાય ત્યારે બંને નેત્ર બંધ કરીને દુઃખ દર્દવાળી જગ્યાએ હાથ ફેરવતા ફેરવતા જલ્દી જલ્દી કહેવુ જોઇએ કે :-

મંત્ર :-

દર્દ ઘટી રહ્યું છે, ઘટી રહ્યું છે,
ઘટી રહ્યું છે, ઘટી રહ્યું છે.

આવી રીતે થોડોક સમય કર્યા પછી જમણા હાથને છટ્કારીને કહેવું, ઘટી ગયું. આથી દર્દ શાન્ત થશે, જો દર્દ ભયંકર હશે તો થોડું ઓછું થશે. જો દર્દને આરામ થઈ ગયો હોય તો કહેવું કે, હવે કોઈ દિવસ નહીં આવે, અને દર્દ ઓછું થયું હોય તો કહેવું કે શિઘ્ર તેનો નાશ થઈ જશે. (૧૨)

માથાના દર્દ પર : જો કોઇનું માથુ દુઃખતું હોય, તો તેણે તેને આજ્ઞા કરવી કે, જલ્દી ઠીક થઈ જાવ. થોડાક દિવસ ઉપર પ્રમાણે

વિશ્વાસપૂર્વક આજ્ઞા કરવાથી આરામ થઇ જશે. પરંતુ વિચારશક્તિ ઉપર અટલ વિશ્વાસ જોઇએ. (૧૩)

પેટના દર્દ પર : જો કોઇના પેટમાં દર્દ થતુ હોય તો તેણે પેટ પર હાથ ફેરવતાં ફેરવતાં આજ્ઞા કરવી કે, **એકદમ જલ્દીથી જલ્દી ઠીક થઈ જાવ.** થોડાદિવસ આવી રીતે દસમીનીટ રટણ કરવાથી જરૂર લાભ થશે, પરંતુ વિશ્વાસની પરમાવશ્યકતા છે. આત્મશક્તિમાં વિશ્વાસ કરનાર જ લાભ લઈ શકશે. (૧૪)

નેત્ર જયોતિ વધારવાનો મંત્ર :—

નેત્ર પર બંને હથેળીઓ રાખી નેત્ર બંધ કરી દસ મીનીટ સુધી નીચેનો મંત્ર બોલવો જોઇએ :-

મંત્ર :- આંખોમાં ફરીથી સ્વાભાવિક જયોતિ પ્રવેશ કરી રહી છે, નૂતન પ્રકાશનો વિપુલ સંચાર થઈ રહ્યો છે. મગજની બધી નસોને ઢીલી કરીને સંપૂર્ણ આરામ આપી રહ્યો છું. નેત્રોમાં અધિકથી અધિક જયોતિ પ્રવેશ કરી રહી છે. (૧૫)

ઊંઘ ન આવે ત્યારે બોલવાનો મંત્ર:—

શરીરને ઢીલું કરીને (સંપૂર્ણ આરામ આપીને) તથા શ્વાસનો વ્યાયામ (પ્રાણાયમ) કરીને આવી રીતે મનમાં રટવું જોઇએ, "હમણાં જ નિંદ્રા આવી જશે." મારા બધા જ અંગો શાત થઇ રહ્યા છે, હું તરત જ ગાઢ નિંદ્રામાં સૂઈ જઇશ. કેટલીક વાર આ રીતે મનમા રટણ કર્યા પછી મોટે અવાજે કહેવું કે ઊંઘ, ઊંઘ, ઊંઘ થોડો સમય આમ કરવાથી કયારે નિંદ્રા આવી તે પણ ખબર નહીં પડે (૧૬)

માનસિક અશાંતિનો મંત્ર :—

માનસિક અશાતિ થાય ત્યારે બંને નેત્ર બંધ કરીને, કપાળે હાથ ફેરવતા ફેરવતા એક બે મિનિટ આ રીતે રટણ કરવું.

ભાવના : શાંતિ થઈ રહી છે, શાંતિ થઇ રહી છે, શાંતિ થઇ રહી છે. આ મંત્રને એટલી જલ્દીથી રટવો જોઇએ કે ભમરાના ગુંજનનો કે વાગતી ઘંટીનો અવાજ થતો હોય તેના જેવો અવાજ થવો જોઈએ. એક બે મિનિટ સુધી આવી રીતે કર્યા પછી જમણા હાથને છટકારીને કહેવું જોઇએ કે " **શાંતિ થઈ ગઈ** " આથી માનસિક અશાંતિ નાશ પામશે, (૧૭)

બીજો પ્રયોગ : મનની અશાંત હાલતમાં પથારી પર સૂઇને તથા શરીરને સંપૂર્ણ ઢીલું કરીને શાંતિપૂર્વક ઉચ્ચારણ કરવું જોઇએ. મંત્ર : "**શાંતિ, શાંતિ, શાંતિ, શાંતિ.**" શબ્દને વારંવાર તાણી તાણીને દરેક શબ્દ પછી એક સેકન્ડના સમય પછી બોલવો જોઇએ. પાંચમિનિટ આમ કરવાથી, માનસિક શાંતિ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. (૧૮)

દરિદ્રતા દૂર કરવાનો ઉપાય:—

મંત્ર : જો કોઇ મનુષ્ય ગરીબ હોય તો નિત્ય સવારે નિંદ્રામાંથી ઊઠીને કહેવુ જોઈએ કે અમારી ગરીબાઇ નાશ પામો, અમે ધનવાન બની જઇએ, હવે અમે જલ્દીથી ધનવાન થઈ જઇશું, મારી ચારે બાજુ રૂપિયા, સોનું, ચાંદી, ઝવેરાત પડયાં છે. સર્વ પેટી, પટારા, કબાટ, રૂપિયાથી ભરેલા છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક રોજ આમ બોલવું જોઇએ. વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા જરૂર ફળદાયી થાય છે, જે ત્રુટી છે તે વિશ્વાસની છે. શબ્દમાં તો અપાર બળ છે, પરમાવશ્યકતા આત્મવિશ્વાસની છે, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ જ શંકર અને ભવાની માતા છે. (૧૯)

ઐશ્વર્ય પ્રાપ્તિની ભાવના :—

વિધિ : એકાંત સ્થાનમાં જઈને, મનને શાંત કરી, તથા શરીરને ઢીલું કરી, સર્વત્ર લીલા રંગનું ધ્યાન કરવું, આકાશ, મકાન, વૃક્ષો જે કંઈ મનમાં ખ્યાલ આવે, તે સર્વને લીલા રંગના જ કલ્પવા. આ લીલા રંગની ભાવના જેટલી દઢતાથી થશે એટલું વધારે સારું છે, મનોવિજ્ઞાન

શાસ્ત્રીઓનું માનવું છે કે આ લીલો રંગ ધન, વૈભવ તથા સફળતાનો પ્રતિનિધિ છે. લીલા રંગનું ધ્યાન ધરતાં મનમાં નીચે લખેલ માનસિક ભાવના કરવી.

ભાવના: મારી સત્તામાં અમાપ રિદ્ધિ-સિદ્ધિઓ ભરેલી છે, હવે હું મારી પ્રબળ ઇચ્છાશકિત દ્વારા વૈભવની કામના કરું છું તથા વિશ્વાસ કરું છું કે અત્યંત શીઘ્ર મારા ઐશ્વર્યની વૃદ્ધિ થશે, હું ઇચ્છિત વસ્તુઓ તથા પરિસ્થિતિઓ પ્રાપ્ત કરવાને પ્રયત્નશીલ બની રહ્યો છું, એટલા માટે એ નિર્વિવાદ ચોક્કસ છે કે મારી મનોકામના પૂર્ણ થઇને જ રહેશે, આ ભાવનાનો નિત્ય અભ્યાસ કરવો જોઇએ. (૨૦)



પ્રકરણ ૨જું



આરોગ્ય સાધના

અજીર્ણ રોગ : જ્યારે જમણો સ્વર ચાલતો હોય ત્યારે ભોજનાદિ ક્રિયાઓ તથા ભોજન બાદ થોડીવાર ડાબે પડખે સૂવાથી અજીર્ણ રોગ મટે છે, અથવા સવારમાં પ્રથમ જમણી બાજુ સૂઈને સોળ ઉંડા શ્વાસ લેવા અને ત્યાર બાદ ચત્તા સૂઇને બત્રીસ ઉંડા શ્વાસ લેવા અને ત્યારબાદ ડાબી બાજુ સૂઇને ચોંસઠ ઉંડા શ્વાસ લેવા અને તે જ પ્રમાણે છોડવા. ત્રણે ક્રિયામાં શ્વાસ લેવા અને છોડવા આથી અજીર્ણ રોગ શાંત થાય છે. નિંદ્રામાથી જાગૃત થઇએ ત્યારે નાભિને બલ એટલે ઉંધા અડધો કલાક સૂવાથી પણ અજીર્ણ રોગ ઉપશમે છે. (૧)

કબજીયાતમાં : સો વાર પેટને નાભિ તરફ અંદર ખેંચવું તથા બહાર લાવવું. આ ક્રિયા પ્રાતઃકાળે કરવાની છે તથા તે ક્રિયા પદ્માસન પર બેસી બંને હાથો ઢીંચણ પર રાખીને તથા હાથને કોણીથી જરા વાળીને કરવા જોઇએ. (૨)

કબજીયાત દૂરકરવા માટે : સવારે ઉઠયા પછી, મારું પેટ સાફ થઈ જશે, કોઈ દિવસ મને કબજીયાત નહીં થાય, હું વિશ્વાસપૂર્વક પેટને આજ્ઞા કરું છું કે તું સવારે સાફ થઈ જશે. મને વિશ્વાસ છે કે મારી આજ્ઞાનું પાલન અવશ્ય થશે. આ ભાવના સૂતી વખતે કરવાની છે. (૩)

પાચનશક્તિ બળવાન બનાવવાનો પ્રયોગ :—

મારી પાચન શક્તિ બરોબર કામ કરી રહી છે. મારી પાચન શકિત તીવ્ર છે. હું જે કંઈ ભોજન કરું છું તેનું બરાબર પાચન થાય છે, હું સર્વ કંઈ પચાવવાને સમર્થ છું. ભોજન કરતી વખતે શાંત મનથી ઉપરની ભાવના થોડો સમય કરવી જોઈએ. તેથી પાચનશકિત સારી અને તેજ બનશે. સાથે સાથે આમ પણ વિચારો કે જઠરમાં રકત સંચાર સારી રીતે થાય છે. પાચનશકિત સુધરી રહી છે. (૪)

મસ્તક રોગમાં :—

જ્યારે માથામા દુઃખાવો થાય, ત્યારે બંને હાથની કોણીઓને ધોતિયાની કિનારથી અથવા મજબૂત દોરીથી બાંધવી, પટ્ટી મજબૂત બાંધવી જેથી દર્દીના હાથમાં દર્દ ઘણું જ થાય. આમ કરવાથી દશ મિનિટમાં દર્દ શાત થવાનો સંભવ છે. ત્યાર બાદ કોણી પર બાંધેલ દોરી છોડી નાખવી. (૫)

આધાશીશી :—

જે તરફનું માથું દુઃખતું હોય તે તરફની કોણીને ઉપર કહ્યા મુજબ બાધવી તથા સાથે સાથે જે નાકમાથી શ્વાસ ચાલતો હોય તેને બંધ કરવો અને બીજા નાકથી શ્વાસ લેવો. આમ કરવાથી આશ્ચર્યજનક રીતે લાભ થવા સંભવ છે તથા જે બાજુ દર્દ હોય તેની બીજી બાજુના નાકથી શુદ્ધ ઘી સુઘવાથી પણ લાભ થાય છે. (૬)

મસ્તક રોગ પર :—

મનને શાંત તથા એકાગ્ર કરી પોતાની મનોવૃત્તિઓને પોતાના પગ પર સ્થિર કરો, પગનું જ ધ્યાન કરો તથા એવી ભાવના કરો કે પગની તરફ ઉપરથી નીચેની તરફ રક્તસંચાર થઈ રહ્યો છે. થોડી વાર આવી રીતે ભાવના કરવાથી રક્તની ગતિ મસ્તકની અંદર જે અધિક હતી તે ધીમી પડી નીચે તરફ થશે જેથી માથાનું દર્દ ઓછુ થશે અગર મટી જશે. (૭)

કપાળના મધ્ય ભાગમાં મનને સ્થિર કરી ધ્યાન કરો કે મગજની બધી શક્તિ મગજના મધ્ય ભાગમાં એકત્રિત થઇ રહી છે તે શક્તિ તમારી આજ્ઞા પ્રમાણે કામ કરી રહી છે, રોગના પરમાણુ દૂર થઈ રહ્યા છે, દરેક ભાગમાં વિખરાઇ રહ્યા છે, માથાનું દર્દ દૂર થઇ રહ્યું છે. (૮)

માથું ગરમ થાય કે ચક્કર આવે ત્યારે માથામા શ્વેત રંગ શરદ-ચંદ્ર સમાન રંગનું ધ્યાન કરવાથી થોડા સમયમા શાતિ થાય છે. (૯)

માથું જ્યારે દુઃખતું હોય ત્યારે કપાળ પર હાથ રાખીને ઘડિયાળના લોલકની જેમ જમણા ખભાથી ડાબા ખભા તરફ અને ડાબા ખભાથી જમણા ખભા તરફ માથાને ધીમે ધીમે ફેરવવું તેથી જ્ઞાનતંતુને આરામ મળી માથું હલકું અને વેદના રહિત થાય છે. (૧૦)

કાનનો રોગ નાશ કરવાનો ઉપાય :—

સૂઇને ઊઠો ત્યારે તથા સધ્યા સમયે તર્જની આંગળીને કાનમાં નાખીને ખંજવાળવું જોઇએ. આ ક્રિયાને કર્ણભાતિ કહે છે. આ ક્રિયા કરવાથી કાનના રોગો શાત થાય છે. (૧૧)

કફ દોષ નાશ માટે :—

સૂઈને ઊઠયા પછી તથા ભોજન પછી જમણી તરફથી મસ્તકને પકડવુ જોઇએ, આ ક્રિયાને કપાલભાતિ કહે છે. તેનાથી કફ દોષ દૂર થાય છે. (૧૨)

પ્રતિદિન અર્ધો કલાક પદ્માસન પર બેસી દાતો નીચે જીભનો અગ્ર ભાગ દબાવી રાખવાથી સર્વ પ્રકારની વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે. (૧૩)

પ્રતિદિન સવાર સાજ બંને સમય સ્થિરાસન પર બેસીને નાભિ-કંદનું ધ્યાન કરવાથી મંદાગ્નિ, અસાધ્ય અજીર્ણ તથા પ્રબળ અતિસાર (ઝાડા) ઈત્યાદિ ઉદર જનિત રોગો શાંત થાય છે. (૧૪)

શરીર ગરમ થાય તો શીતલ વસ્તુનું અને શરીર શીતલ થાય તો ગરમ વસ્તુનું ધ્યાન કરવું જોઇએ. (૧૫)

લલાટમા પૂર્ણચંદ્રનું ધ્યાન કરવાથી આયુષ્ય વધે છે અને કોઢ આદિ રોગ દૂર થાય છે. (૧૬)

સર્વદા દૃષ્ટિની આગળ પીળા રંગની ઉજ્જવળ જ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી વિના ઔષધ સર્વ જાતના રોગોનું શમન થાય છે તથા શરીર પરિપૂર્ણ યુવાન સમ રહે છે. (૧૭)

શ્યામ રંગનું ધ્યાન કરવાથી વાયુ, લાલ રંગનું ધ્યાન કરવાથી પિત્ત તથા શ્વેત રંગનું ધ્યાન કરવાથી કફ દોષ દૂર થાય છે. (૧૮)

વાના રોગ માટે :—

વાના રોગમાં ભોજન પછી વજ્રાસન પર ૧૫ મીનીટ સુધી બેસવાથી વાનો રોગ ગમે તેટલા દિવસનો હોય તો પણ સારો થવાનો સંભવ છે, બન્ને વખત સવારે અને સાંજે ભોજન પછી વજ્રાસન પર બેસવુ જોઇએ, આ આવશ્યક વસ્તુ છે. જે વ્યક્તિને વાનો રોગ થયો નહિ હોય તે પણ ઉપરોક્ત નિયમનું પાલન કરે તો તેને ભવિષ્યમા વાનો રોગ થવાનો ભય નહિ રહે. (૧૯)

સખત તડકામાં બહાર જવું હોય તો જાડા રૂમાલ આદિ વસ્ત્રથી બંને કાનોને એવી રીતે ઢાંકી દેવા જોઇએ કે કાન દેખાય નહિ અને કાનની અંદર ગરમ હવા જઇ ન શકે તેથી લૂ આદિ ગરમી જનિત દોષ શરીરમા પ્રવેશ નહિ કરી શકે. (૨૦)

નેત્ર રોગ પર :—

જેની આંખોની જ્યોતિ મંદ થઈ ગઇ હોય તેણે પોતાના બંને હાથની હથેળીઓને આંખ પર રાખવી, આ સમયે નેત્ર બંધ રાખવાં, હથેળી આંખ ઉપર રહે તો પણ આંખ ઉપર દબાણ ન આવવુ જોઇએ

એટલે હથેળી આંખ પર રહે ત્યારે પોલી રાખવી, આ ક્રિયાને પામીંગ કહે છે, તે કરવાથી ક્રમશઃ કાળો રંગ દેખાશે, જેમ જેમ કાળો રંગ ઘેરો દેખાય તેમ તેમ નેત્રમાં જ્યોતિની વૃદ્ધિ થવા માડશે. (૨૧)

આંખોને વારંવાર પલક (નેત્રોને વારંવાર ધીમે ધીમે ખોલવા બંધ કરવા) મારવાથી પણ નેત્રોને ઘણો લાભ થાય છે, પલક ધીમે ધીમે મારવી, ઉતાવળે નહિ, તેથી નેત્ર સાફ થવાનું કામ બરાબર થાય છે અને કચરો દૂર થાય છે. (૨૨)

મંદાગ્નિ દૂર કરવાનો પ્રયોગ :—

પદ્માસન પર બેસી એક ચિત્તે સ્થિર દષ્ટિથી નાભિ મંડળને જોતા રહેવું, નાભિકંદનું ધ્યાન કરવું, આ પ્રમાણે કરવાથી એક અઠવાડિયામાં જઠરાગ્નિ તેજ થાય છે. (૨૩)

દાંતરોગ દૂર કરવા માટે :—

જ્યારે જ્યારે પેશાબ કરો કે ઝાડે ફરવા જાવ ત્યારે ત્યારે ઉપર-નીચેના દાંતોને જોરથી દબાવી રાખવા. જ્યાં સુધી બંને ક્રિયા ચાલુ હોય ત્યાં સુધી દાત દબાવીને રાખવા, બે ચાર દિવસ આવો અભ્યાસ કરવાથી ઢીલા દાંતો મજબુત થશે તથા આજીવન સુધી પ્રતિદિન એવો અભ્યાસ કરવાથી દાંતોના મૂળ મજબૂત થશે અને દાંતોમાં કોઇ પ્રકારનો રોગ થવાનો ભય નહીં રહે. (૨૪)

દરેક રોગનો ઉપચાર :—

કોઇ પણ પિડીત અંગ પર હાથ રાખીને આજ્ઞા કરવી જોઇએ તથા દર્દ થતું હોય ત્યાં પણ દઢતાપૂર્વક આજ્ઞા કરવી જોઇએ. જેમ કે, એક નોકરને કહીએ તેમ. સાંભળ તું આજથી સારો થઈ જા. હું સંકલ્પ કરું છું, પીડા–દર્દ દૂર થઇ જાવ, હું ઇચ્છું છું કે તું તારું કામ પૂર્ણ રીતે કરવા શક્તિમાન થા. આવી જાતના બીજા શબ્દો પણ કહી શકાય છે.

અલબત્ત, તેમાં ધૈર્ય અને અભ્યાસની આવશ્યકતા છે તે વિના સફળતા ક્યાં છે ? (૨૫)

આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે સુતા પહેલાં નિમ્ન ભાવના કરવાની આદત પાડો :—

બિછાના પર ચત્તા સુઈ જાવ, પગની નીચે પણ એક તકિયો રાખો અર્થાત્ માથું અને પગ બંને જરા ઊંચા રહેવા જોઈએ. દીર્ઘ શ્વાસ લેવો તથા શરીરને સાવ ઢીલું કરી દેવું પછી માથું, આંખ, ગરદન વગેરે એક પછી એક દરેક અંગ પર જ્યાં પોતાનો હાથ પહોંચી શકે ત્યાં થોડો સમય હાથ રાખી આ પ્રમાણે દૃઢ ભાવના કરો કે પ્રત્યેક અંગ પોતાનું કામ નિયમિત રૂપથી કરી રહ્યાં છે. કદાચ તમારા કોઈ ખાસ અમુક અંગમાં વ્યાધિ-રોગ થયો હોય તો તે અંગ પર વધારે સમય સુધી હાથ રાખી એવી ભાવના કરો કે વ્યાધિ નિર્મૂળ થઈ રહ્યો છે. તમે તમારી ભાવનાશક્તિને શક્તિશાળી જાણો એમાં ઘણું જ બળ છે. તમારી ભાવનાથી કેવળ તમારા શરીરનું નહીં પણ સર્વ સંસારનું પરિવર્તન થઈ શકે છે. ઇસા મસીહે એક સમયે કહ્યું હતું કે જો તમે શ્રદ્ધાપૂર્વક પર્વતને કહેશો તો પર્વત સમુદ્રમાં જઈને પડશે. મનુષ્યની ભાવનાનું બળ ઘણું જ મહાન અને અદ્ભુત છે. તમે મનુષ્ય છો તો મનુષ્યપણાનું સત્ત્વ કેમ પોતાને હાથે ખોઈ નાખો છો ? તમે પોતાને હાથે જ રોગી, દરિદ્રી કે નિર્બળ બનો છો. જ્યારે નિંદ્રાદેવી તમારી આંખો પર પોતાનો અધિકાર જમાવે ત્યારે એક અંતિમ ભાવના કરીને તે દેવીને આધીન થઈ જાવ. તમે એવી ભાવના કરો કે પ્રાતઃકાલે જ્યારે હું નિંદ્રામાંથી જાગ્રત થઈશ ત્યારે મારું શરીર પૂર્ણ સ્વસ્થ તથા આરોગ્યપ્રદ બનો, મસ્તક હલકું તથા પ્રફુલ્લિત બનો. એવી ભાવના કરીને સુઈ જાવ, જ્યારે સવારે તમે ઊઠશો ત્યારે ખબર પડશે કે તમારું શરીર હલકું, સ્વસ્થ અને નિરોગી છે, શરીર તો તમારું યંત્ર છે, તમે તેને જેવું બનાવવા ધારશો તેવું તે બની શકે છે. (૨૬)

અમુક ખાસ રોગના નિવારણનો પ્રયોગ :—

શરીરના જે અંગમાં રોગ હોય ત્યાં પોતાનો હાથ રાખો તે પહેલાં શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કરવી તથા શરીરને ઢીલું કરવું આવશ્યક છે. પછી રોગની જગ્યાએ પોતાના મનને સ્થિર કરો, જેમ કે પેટમાં દર્દ છે તો મનને બીજે ન જવા દેતા પેટ પર એકાગ્ર કરો પછી એવી ભાવના કરો કે તે જગ્યાએથી રોગ હટીને ઉચ્છવાસ દ્વારા બહાર નીકળી રહ્યો છે તથા જે શ્વાસ તમે અંદર ખેંચો ત્યારે એવી ભાવના કરો કે તમારા શરીરમાં બળ તથા નવચેતના પ્રવેશ કરી રહ્યાં છે. ત્યાર પછી એક પ્રબળ આજ્ઞા કરો કે વ્યાધિ માત્ર મારા શરીરમાંથી દૂર થઇ જાવ. પછી કોઇપણ શંકા કર્યા વિના કલ્પના કરો કે તે અવશ્ય નીકળી જશે. તમે એક વાર તેમ કરીને જુઓ તો ખરા કે આજ્ઞાનું કેવું સુફળ આવે છે. હું તમને જૂઠું નથી કહેતો, મેં પોતે તે બધુ કરીને અનુભવ્યું છે, પછી જ બીજાને તેમ કરવા પ્રેરણા આપવાની ભાવના પ્રગટી છે. ધારો કે તમારે કબજીયાતની બિમારી છે તો તમે સુતી વખતે પેટ પર હાથ રાખી આજ્ઞા કરો કે, સર્વ મળ પ્રાતઃકાળે નીકળવાને માટે તૈયાર થઇ જાવ, પછી જઠરાગ્નિ, આંતરડા વગેરે બધાં કામ કરી રહ્યાં છે તથા મળ પૃથક થઇ રહ્યો છે. બે ચાર દિવસ એમ કરો પછી જુઓ તેનું કેવું પરિણામ આવે છે પણ કદાચ તરત જ લાભ ન થાય તો પણ આ ક્રિયાને છોડવી નહિ કારણ કે ફલ પ્રાપ્તિ માટે દૃઢ શ્રદ્ધા, પૂર્ણ વિશ્વાસની પરમ આવશ્યકતા છે. વિશ્વાસ પૂર્ણ થયા બાદ ફળ અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે જ. આ આધ્યાત્મિક તત્ત્વનો અટલ નિયમ છે. આ રીતે તમે દરેક રોગ–વ્યાધિ વગેરેને દૂર કરી શકો છો. (૨૭)

રોગ નિવારણની સામાન્ય સૂચનાઓ :

જ્યારે તમે પાણી પીઓ ત્યારે એકદમ જલ્દીથી ન પીઓ તથા આ પ્રમાણે ભાવના કરો કે પાણીમા જીવનશક્તિ છે, તે મારી અંદર પ્રવેશ કરી રહી છે. તથા પ્રત્યેક ઘુંટ લેતી વખતે ૐકારનું ઉચ્ચારણ

કરવું, ભોજનને સમયે પણ એવી ભાવના કરો કે પ્રત્યેક વસ્તુમાંથી પોષણ તત્ત્વને ગ્રહણ કરી રહ્યો છું, તથા સાથે સાથે ૐકારનું ઉચ્ચારણ કરો. હંમેશા પ્રસન્ન રહી ચિંતા તથા વ્યગ્રતાને કોઇ પણ વખતે મનમાં પ્રવેશ કરવા ન દો, બિમારીની વાતો ન કરો અને સાંભળો પણ નહીં. તમારા શરીર તથા મન પર તમારો જ પૂર્ણ અધિકાર છે, બીજા કોઇનો નહી. એ કોઈ દિવસ ભૂલો નહીં, તમારી આ ભાવનામાં પરમાત્મ બળ છે આ વાતને સદા સ્મરણમાં રાખો. (૨૮)

તન મનની વ્યાકૂળતા દૂર કરવાની ક્રિયા :—

મનને શાત તથા સ્થિર કરીને યોગ્ય શય્યા પર પૂર્વ દિશા તરફ માથું રહે એમ ડાબે પડખે સૂઈ, જમણા હાથની મુઠી વાળીને જાણે તેમા આશરે બશેર ભાર પકડયો હોય એમ ધારી તે હાથ જમણા સથળની પાછળ રાખવો પછી તે હાથ ત્યાથી ઉપાડી ધીરે ધીરે માથાના ઉપરના ભાગ તરફ લઇ જવો. હાથ ઉપર લઈ જતી વખતે તે હાથ કોણીએથી વળવા દેવો નહીં અને બની શકે એટલો ઊંડો શ્વાસ ધીમે ધીમે લેવો પછી તે હાથને પાછો જમણા સાથળની પછવાડેના ભાગ તરફ જ્યાં હતો ત્યા લઇ જવો તે વખતે રેચક કરવો, આમ આશરે દસ મિનિટ સુધી પ્રસન્નતા પૂર્વક વારંવાર કરવું. તે સમયે પોતાના તનમનમાથી જે દોષ દૂર કરવો હોય તે દોષ દૂર થવા લાગ્યો છે એવી ભાવના સ્વસ્થ મને શ્રદ્ધાપૂર્વક કર્યા કરવી.

પુનઃ ઉપર કહેલી રીતે જમણે પડખે સૂઇ ડાબા હાથથી ઉપર કહેલી રીતે દશ મિનિટ સુધી આ ક્રિયા કરવી (૨૯)

મોટા આંતરડામાં, નાના આંતરડામાં ને નળમાં ભરાઈ રહેતા મળને મળાશયમાં લાવવા નીચેની ત્રણ ક્રિયાઓ ઉપયોગી છે.

૧. પૂર્વાભિમુખે સીધા ઊભા રહી, ઢીંચણને જરા પણ વાળવા નહીં દેતા, પોતાના બંને હાથ કેડ નીચે રાખી પછી પોતાના શરીરને એક વાર જમણી તરફ ને એકવાર ડાબી તરફ નમાવવું એમ આશરે પાંચથી દશ મિનિટ સુધી કરવું.

૨. ઉપરની રીતે ઊભા રહી આઠે બાજુએ પોતાનું માથું ઉપર જણાવેલ સમય સુધી યથાશક્તિ નમાવ્યા કરવું.

૩. પૂર્વ દિશા તરફ માથું રહે એમ ચત્તા સૂઇને પ્રથમ પોતાનો જમણો પગ ઢીંચણથી વાળીને બે હાથે બની શકે તેટલો ખેંચીને પકડી રાખવો. પછી તે પગ લાંબો કરી પોતાનો ડાબો પગ પણ ઢીંચણથી વાળીને બની શકે તેટલો ખેંચીને પકડી રાખવો. પગ વાળતા ને પકડી રાખતાં પૂરક અને પગ લાંબો કરતા રેચક કરવો. આમ પાંચથી દશમિનિટ સુધી વારાફરતી, વારંવાર યોગ્ય ભાવના પૂર્વક ધીરજથી કર્યા કરવું. (૩૦)

દમના રોગની પીડા દૂર કરવાની ક્રિયા :—

પૂર્વાભિમુખે ટટાર ઊભા રહી પોતાના બને હાથ માથા ઉપર સીધા બળપૂર્વક ધીરે ધીરે ઊંચા કરીને જોરથી મેળવવા, હાથ ઉપર લઇ જતી વખતે બહારના વાયુને યથાશકિત અંદર ખેંચવો, પશ્ચાત્ થોડો કુંભક કરી પછી બંને હાથ ધીરે ધીરે નીચા લાવવા, તે સમયે અંદરના વાયુને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો આમ આશરે પંદરથી ત્રીશ મિનિટ સુધી કર્યા કરવું. (૩૧)

પેટનો દુ:ખાવો, પેટમાં આફરો ચડતો હોય તથા પેટના બીજા વ્યાધિઓ, મંદાગ્નિ આદિ રોગો દૂર કરવા નીચેની ક્રિયા ઉપયોગી છે.

પૂર્વ દિશા તરફ પોતાનું માથું રહે એવી રીતે ઊંધા સૂઈ, પોતાના

બંને પગ લાંબા રાખી, બંને હાથની મુઠીઓ મજબૂત વાળી તેને પેાતાના માથાની બંને તરફ પૂર્વ તરફ લાંબા રાખવા પછી તે બંને હાથેા કેાણી આગળથી ન વળે એમ ઉપાડી બરડા ભણી લઇ જઈ શકાય તેટલા લઇ જવા. આમ કરતી વખતે ધીરે ધીરે પૂરક કરવેા, પછી કુંભક કરવેા, શકિત પ્રમાણે પશ્ચાત્ બંને હાથેાને ધીમે ધીમે આગળ હતા તે સ્થિતિમાં લાવવા, તે સમયે ધીરે ધીરે રેચક કરવેા, આ ક્રિયાને આશરે પંદર મિનિટ સુધી સવારમાં જ કરવી. (૩૨)



પ્રકરણ ૩જું

સ્વરયોગ સાધના

સ્વર સંબંધી વિજ્ઞાન : શુક્લ પક્ષમા એકમ, બીજ, ત્રીજ, સાતમ, આઠમ, નોમ, તેરશ, ચૌદશ, પૂર્ણિમા આ નવ દિવસોમાં પ્રાતઃકાલ સૂર્યોદય સમયે પ્રથમ ડાબો એટલે ચંદ્ર સ્વર ચાલવો પ્રારંભ થાય છે અને ચોથ, પાંચમ, છઠ, દશમ, અગિયારશ, બારશ આ છ દિવસોમાં પ્રથમ સૂર્યોદય સમયે જમણો સ્વર અર્થાત્ સૂર્યસ્વર ચાલે છે અને એકએક કલાક પછી બીજા નાકથી સ્વર ચાલે છે અને કૃષ્ણ પક્ષમાં એકમ, બીજ, ત્રીજ, સાતમ, આઠમ, નોમ, તેરશ, ચૌદશ, અમાસ આ નવ દિવસોમા સૂર્યોદય સમયે પ્રથમ જમણા નાકથી સૂર્યસ્વર ચાલુ થાય છે તથા ચોથ, પાચમ, છઠ, દશમ, અગિયારશ અને બારશ આ છ દિવસોમાં પ્રથમ ડાબો(ચંદ્ર) સ્વર (શ્વાસ) ચાલુ થાય છે અને એક કલાક ચાલુ રહે છે પછી બીજા નાકથી સ્વર ચાલે છે આમ એક એક કલાકે સ્વર બદલાય છે. આવી રીતે નિયમપૂર્વક એક એક કલાક એક નાકથી શ્વાસ ચાલે છે, એ મનુષ્ય જીવનમા શ્વાસની ગતિનો સ્વાભાવિક નિયમ છે. આ નિયમ વિરૂદ્ધ જો સ્વર (શ્વાસ) ચાલે તો જરૂર સમજવું કે શરીરમાં કાંઇક ગરબડ થશે જેમ કે શુક્લ પક્ષમાં સૂર્યોદય સમયે ચંદ્રસ્વરને બદલે સૂર્યસ્વર ચાલે તો જાણવું એકમથી પૂર્ણિમા સુધીમાં વચમા ગરમીને કારણે કોઇ રોગ ઉત્પન્ન થશે તથા કૃષ્ણપક્ષમાં એકમને દિવસે સૂર્યોદય સમયે પ્રથમ ચંદ્રસ્વર ચાલે તો

સમજવું કે તે દિવસથી અમાસ સુધીમાં કફ તથા શરદીને કારણે શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થશે. શુકલપક્ષમાં કે કૃષ્ણપક્ષમાં ઉપરોકત નિયમથી વિરૂદ્ધ રીતે સ્વર (શ્વાસ) ચાલવાની ખબર પડે તો તે નાકને બંધ કરવાથી રોગ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ નથી રહેતો. નાકને એવી રીતે બંધ કરવું કે તેનાથી બિલકુલ શ્વાસ લઇ શકાય નહિ. આવી રીતે થોડા દિવસ નિરંતર (સ્નાન-ભોજનનો સમય છોડીને) નાક બંધ રાખવાથી, તે તિથિઓની અંદર બિલકુલ રોગ નહિ થાય. જો કદાપી અસાવધાનીથી રોગ ઉત્પન્ન થઈ જાય તો જયાં સુધી રોગ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી એવી રીતે કરવું કે જેથી શુકલપક્ષમા સૂર્યસ્વર અને કૃષ્ણપક્ષમાં ચંદ્રસ્વર ન ચાલે. એમ કરવાથી રોગ જલ્દી દૂર થઇ જશે અને કદાચ કોઇ ભારે બિમારી થવાની હશે તો સામાન્ય થશે તથા થોડા દિવસમાં દૂર થઈ જશે એમ કરવાથી રોગજનિત કષ્ટથી બચાશે તથા ડોકટરોને જે ધન આપવું પડે છે તેનો પણ બચાવ થશે. રોગનો વેગ જ્યારે તીવ્ર હોય તથા રોગી પીડાથી તરફડતો હોય તો તેવે સમયે રોગીનો જે સ્વર ચાલતો હોય તે બદલી નાંખવો. આમ કરવાથી એને તુરત જ શાંતિ થવાનો સંભવ છે તથા અતિ વધેલું દર્દ ઓછુ થશે. (૧)

નાક બંધ કરવાનો વિધિઃ નાકના છેદમાં આવી શકે એટલું જુનું સાફ રૂ લઈને એની ગોળ પોટલી કરી બારીક સાફ વસ્ત્રમાં લપેટી સીવી લેવી, તે પોટલીને નાકના છિદ્રમા રાખવી, એવી રીતે રાખવી કે તે નાકથી બિલકુલ શ્વાસ ન લઇ શકાય. જે લોકોનું મગજ નિર્બલ હોય અથવા માથામાં દર્દ હોય તેણે રૂથી નાક બંધ ન કરવું ફક્ત વસ્ત્રની જ પોટલી બનાવીને નાકનું છિદ્ર બંધ કરવું. જેટલી વાર અથવા સમય કે દિવસ નાક બંધ રાખવું હોય તેટલો સમય અગર દિવસમાં અધિક પરિશ્રમ, ધુમ્રપાન, જોરથી બોલવું, દોડવું, ઇત્યાદિ ન કરવું જોઇએ. જ્યારે જ્યારે નાક બંધ કરવું હોય ત્યારે ત્યારે ઉપરોકત નિયમોનું પાલન જરૂરથી કરવું જોઇએ. રૂ નવું કે મેલવાળું કદાપી વાપરવું નહિ. (૨)

જે કોઈ દિવસમાં ચંદ્ર સ્વર અને રાત્રિમાં સૂર્ય સ્વર ચલાવે છે એના શરીરમાં પીડા થવાનો સંભવ ઓછો રહે છે, એની આળસ દૂર થાય છે તથા પ્રતિદિન તેના શરીરમાં સ્ફૂર્તિ વધે છે. દસ–પંદર દિવસ રૂ દ્વારા એવો અભ્યાસ કરવાથી નાકનો સ્વર પોતાની મેળે તે ગતિથી ચાલે છે. (૩)

ચાલવાથી કે કોઇ મહેનતનું કામ કરવાથી થાકી જવાય તો ત્યારે જમણે પડખે સૂઈ જવાથી થોડા જ સમયમાં થાક ઉતરી જશે, તથા શરીર સ્વસ્થ થઈ જશે. (૪)

તાવ આવે ત્યારે તેને મટાડવાનો પ્રયોગ: તાવ આવે ત્યારે અગર તાવ આવવાનો છે એવી ખબર પડે ત્યારે જે નાકથી શ્વાસ ચાલતો હોય તેને બંધ કરી દેવો. જ્યાંસુધી તાવ ન ઉતરે ત્યાં સુધી એમ કરવું. આમ કરવાથી પંદર દિવસનો તાવ પાંચ સાત દિવસમાં ઉતરી જશે. તાવ આવે ત્યારે તે દિવસોમાં શ્વેત ચાંદી જેવા રંગનું ધ્યાન કરવાથી શીઘ્ર લાભ થાય છે. (૫)

શરીરના કોઈ એક ભાગમાં એકાએક દર્દ થાય તેને દૂર કરવાનો પ્રયોગ:

છાતી, વાસો, બગલ અગર શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં પીડા થાય ત્યારે જે નાકથી શ્વાસ ચાલતો હોય તે બંધ કરી દેવો. આમ કરવાથી પાંચ–સાત મિનિટમા દર્દ શાંત થવાનો સંભવ છે. (૬)

દમનો રોગ દૂર કરવાનો પ્રયોગ: જ્યારે દમ ચડે ત્યારે જે નાકથી શ્વાસ ચાલતો હોય તેને બંધ કરી દેવો ને બીજા નાકથી શ્વાસ લેવો. આમ કરવાથી દસ–પંદર મિનિટમાં દમનું જોર ઓછું થવાનો સંભવ છે હંમેશાં એમ કરવાથી એક માસમાં રોગ શાંત થવાનો સંભવ છે. દિવસમાં આ ક્રિયા જેટલી વાર કરી શકાય તેટલો જલ્દી આરામ થવા સંભવ છે.

આ નિયમનું પાલન કરવાથી વિના દવા પણ લાભ લઇ શકાય એમ છે. (૭)

લોહી શુદ્ધ કરવાનો પ્રયોગ : નિયમપૂર્વક શીતલી કુંભક કરવાથી થોડા દિવસમા લોહી શુદ્ધ થાય છે. શીતલી કુંભકની વિધિ આ પ્રમાણે છે. જીભને બહાર કાઢી પછી તેને ભૂંગળીવાળી દેવી પછી પૂરક કરવો ત્યાર બાદ શ્વાસને શક્તિ પ્રમાણે રોકવો પછી નાસિકાથી બહાર કાઢવો. રેચક અને પૂરક ધીમે ધીમે કરવા, ઉતાવળ કરવી નહીં. આ ક્રિયા શુદ્ધ હવામા કરવી, નિત્ય રાત્રી-દિવસમાં ચાર વાર, પાચ પાચ, સાત સાત મિનિટ આ ક્રિયા કરવી. આ ક્રિયા જેટલી વાર વધારે થશે તેમ વધારે લાભ થશે. આમ કરવાથી થોડા દિવસમા લોહી શુદ્ધ થશે, ચામડીના રોગ મટે છે, અજીર્ણ, પિત્તાદિ રોગ દૂર થાય છે. (૮)



પ્રકરણ ૪થું



માનસિક ઉન્નતિની સાધના

માનસશાસ્ત્રનો અટલ સિદ્ધાત છે કે જે વ્યક્તિ જેવા વિચાર કરે તે તેવી જ બને છે. આથી જીવનને ઉન્નત, સુખી તથા શાન્તિપૂર્ણ બનાવવાની ઇચ્છા કરનારે પોતાના દિલમાં ઉચ્ચ ભાવનાઓ તથા ઉચ્ચ વિચારોને સ્થાન આપવું જોઇએ તથા ઉન્નત ભાવનાઓમા જ મનને લીન કરવું જોઇએ.

જીવનને ઉન્નત બનાવનાર કેટલીક ઉપયોગી ભાવનાઓ:—

(૧) પોતાની શકિત જાગૃત કરવાની ભાવના: આજ હુ મારામાં સુષુપ્ત રહેલી શકિતઓને જાગૃત કરી રહ્યો છું હુ કેટલાય વર્ષોથી મારા જન્મસિદ્ધ અધિકારોથી વંચિત રહ્યો, આજ મારા આત્માની નૂતન જાગૃતિ છે. હું તેની અલૌકિક શકિતઓને પ્રગટ કરી રહ્યો છું મારા આત્મામાં જે ગુપ્ત સામર્થ્ય ભરેલું છે તેને પ્રકાશમા લાવી રહ્યો છું, હું પવિત્ર છું, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છું. સર્વોપરિ ચેતન ઘન અવિનાશી આત્મા છું, મારો આત્મા સર્વ પ્રકારના બંધનો, ભય, ચિંતા, ક્ષોભ, અવિશ્વાસથી મુકત છે. હું મારા શુદ્ધ સ્વરૂપમા સ્થિર રહ્યો છું. હું આત્મ ભાનમાં જ રહું છું, ફરું છું તથા નિવાસ કરૂ છું.

(૨) **માયાથી મુક્તિની ભાવના :** હું અંધકારથી પ્રકાશની તરફ, દુર્ભાગ્યથી સૌભાગ્યની તરફ, દાસતાથી પ્રભુતાની તરફ, દેહભાવથી આત્મભાવની તરફ, ભેદભાવથી અભેદભાવની તરફ, રાગદ્વેષથી વિતરાગભાવની તરફ જઈ રહ્યો છુ.

(૩) **મુક્તિની દૃઢ ભાવના :** રોગ, દોષ, દુઃખ, દર્દ, વિપત્તિ ઉત્પન્ન થયા નથી. ભય, ભ્રમણા ને અજ્ઞાનને લીધે આવેલ હતા, તે હવે નીકળી રહ્યા છે. જાવ, જાવ, હવે કોઈ દિવસ આવશો નહીં.

(૪) **આત્મસ્વરૂપની ભાવના :** હું કેવળ શરીરરૂપ નથી, હું માસ, રક્ત તથા હાડ, ચામડાનું પુતળું નથી. હું તો શાશ્વત આત્માની સંતતિ છું તથા દાવો કરું છું સર્વશક્તિ સાથે સંબંધનો એ મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. આ મારી પૈતૃક સંપત્તિ છે, હું પરમાત્માનો પુત્ર છું, હું વાસ્તવિક આત્મા છું. શરીર, મન, બુદ્ધિ, પ્રાણુ તમે નિરોગ, બળવાન, સુંદર અને સ્વસ્થ બનો. ઇશ્વરની કૃપાથી શરીર, મન તથા આત્મા દિનપ્રતિદિન નિરોગ, નિર્વિકાર થઇ રહ્યા છે. હું પોતાને સર્વ પ્રકારે ઉન્નત કરી રહ્યો છુ. હું સ્વીકાર કરું છું કે હું અશક્ત નથી હું સ્વીકાર કરું છું કે મારા પર અમંગળનો કોઈ પ્રભાવ નહિ પડે. હું સ્વીકાર કરુ છું કે હું પરમાત્માનો પુત્ર છુ તેથી હું દિવ્ય પ્રકૃતિનો સહભાગી છું. મને કોઈ વસ્તુ ભયભીત કહીં કરી શકે, હું દૃઢ સંકલ્પ કરું છું કે પ્રેમને જ દિલમા સ્થાન આપીશ, ભયને નહીં. એ પ્રકારે હું સિદ્ધિને જ પ્રાપ્ત કરીશ. હું દૃઢ સંકલ્પ કરું છું કે ગુણોનું જ ચિંતન કરીશ, દુર્ગુણોને ભગાવીશ. કોઈ દિવસ ક્રોધ તથા ઘૃણા પ્રકટ નહીં કરું મારા સર્વ વિચારો મારે વશ રાખીશ. અપવિત્ર, દ્વેષમય તથા કામયુક્ત ભાવોને મનમાં આવવા નહી દઉં, પરંતુ પવિત્ર તથા પ્રેમમય સાહસપૂર્ણ તથા શાંત વિચારોને જ ગ્રહણુ કરીશ. જેવી રીતે પ્રકાશનાં કિરણો સૂર્યમાથી પ્રવાહીત થાય છે તેવી રીતે પ્રેમ તથા સદ્ઇચ્છા મારામાથી પ્રવાહિત થશે આ રીતે મારું શરીર તથા જીવન-આરોગ્ય સુખ અને શાતિનું મંદિર

બનશે.હું ઉન્નતિનાં સર્વોચ્ચ શિખર પર આરૂઢ છું, હું કદી પાછો નહીં પડું, હું સદા વિજયનો જ મંત્ર લલકારું છું. મારા માટે કંઇ પણ અસંભવ નથી. સર્વ કંઇ કરવાને હું સમર્થ છું. મારો સદા વિજય જ થશે, કારણ કે હું પરમપિતાનો પુત્ર છું. નિરાશા તથા નિર્બળતાઓને પોનાના દિલમાં સ્થાન નહીં આપું, હું સદા સશકત, સબળ વિચારોનુંજ મનન કરીશ. પ્રકૃતિ મારી દાસી છે, હું તેનો સ્વામી છું. પ્રકૃતિદેવી સદા મારે સાનુકૂળ જ રહેશે, પરિસ્થિતિઓનો પણ હું દાસ નથી, પરંતુ તેનો સ્વામી છુ, પરિસ્થિતિઓને આજ્ઞા કરું છુ કે બધી પ્રતિકૂળતાનો પરિહાર કરી દો, હે પ્રકૃતિદેવી સર્વ વિઘ્ન, બાધાઓને ઉન્નતિના માર્ગ-માથી દૂર કરી દો. એ અવશ્ય દૂર થઇ જશે કારણ કે મારી અટલ શ્રદ્ધા છે કે હું પ્રકૃતિનો નાથ છું અને સ્વામીના હુકમનો સેવક કેવી રીતે અનાદર કરી શકે ? ન જ કરી શકે, જડની સત્તા મારા ચૈતન્ય પગ કેવી રીતે થઇ શકે ? જે કાંઈ બને છે અથવા બનશે તે સર્વ શિવ–મંગલ, કલ્યાણપ્રદ જ થશે, કારણ કે કુદરતમા અન્યાય છે જ નહીં. કુદરત તો માનવની ભલાઈ માટે જ સર્વ સૃષ્ટિનું સંચાલન કરે છે. હું સદા પ્રકાશ-મા જ રહું છું. અજ્ઞાનરૂપી અંધકારને મેં દૂર કર્યો છે, અજ્ઞાનતાથી જ ત્રિવિધ પ્રકારના દુઃખો આવે છે અને પરેશાન કરે છે, પરંતુ મેં તો તેને હાંકી કાઢયું છે.

(૫) **આનંદની ભાવના :** હવે મારી પાસે દુઃખ, દરીદ્રતા વગેરે આવી નહીં શકે કારણ કે હું પ્રકાશમાં જ વિચરી રહ્યો છુ. આનંદની લહેરો મને આનંદિત કરી રહી છે. અહો ! સંસારમા સંકટ કયાં છે ? અહીં તો મને સર્વત્ર સુખ શાંતિ તથા આનંદ જ દેખાય છે. અહો ! દુઃખનું કારણ તો એક માત્ર અજ્ઞાન જ હતું હે ! પ્રિય માનવો અજ્ઞાનને દૂર કરો, તમોને પણ એ જ સુખ શાન્તિ તથા આનંદ પ્રાપ્ત થશે. મેં સત્યનો આશ્રય ગ્રહણ કર્યો છે. અટલ શ્રદ્ધાથી હું સત્યપંથનો અનુગામી બનીશ કોઈ દિવસ પણ સત્યમાર્ગનું અતિક્રમણ નહી કરું, હજારો સંકટો

સહર્ષ સહન કરીશ, પરંતુ સત્યથી કોઇ દિવસ વિચલીત નહિ થાઉં, સત્ય જ મારું મૂળ સ્વરૂપ છે. તે સત્યનેા ત્યાગ કરવાથી શું કોઇ દિવસ સુખ પ્રાપ્ત થઈ શકે? કોઇ દિવસ ન થઈ શકે હું તેા સર્વદા સત્‌નું જ પાલન કરીશ હું સ્વતત્ર સ્વાવલંબી અને આઝાદ છું. પરતંત્રતાથી ગુલામીથી અને પરાધીનતાથી રહિત છું.

(૬) **દેહને આજ્ઞા આપવાની ભાવના :** શરીરરૂપી રથ, ઈંદ્રિયેા રૂપી ઘેાડા, મન રૂપી ચાબુક (લગામ), બુદ્ધિ રૂપી સારથી, પરમ પંથનેા પથિક હું આત્મા એમા સવાર થયેા છું, અવશ્ય આ રથ મારી આજ્ઞાનુસાર મેાક્ષ માર્ગમાં જ ચાલશે, સ્હેજ પણ તેનાથી અવળે માર્ગે નહી જાય. સ્વામીની આજ્ઞાનુસાર ચાલવું એ તેા એનેા ધર્મ છે. તે કેવી રીતે આજ્ઞાનેા અનાદર કરી શકે?

(૭) **મનેાવિકાર દૂર કરવાની ભાવના :** મેં માનસિક વિકારેાનેા નાશ કરી દીધેા છે. તે મારા મનેામંદિરમા પ્રવેશ નહીં કરી શકે કેમ કે મનેામંદિરમાં અંતર્યામી દેવ બીરાજમાન છે. પરમાત્માનું મંદિર શુદ્ધ અને પવિત્ર જ હેાય છે ત્યા વિકાર કયાથી? વિશ્વની કોઈ પણ તાકાત મને પરાસ્ત નહીં કરી શકે, હું વિશ્વવિજેતા વીર છું

(૮) **ભાગ્યસર્જક ભાવના :** હું મારા ભાગ્યનેા સર્જક, નિર્માતા છું ભાગ્યનેા વિધાતા પણ હું જ છું, પ્રારબ્ધ અને પુરૂષાર્થને હજારવાર મરજી હેાય તેા મારા પગ ચૂમે, ભયના ભૂતને મેં નસાડી મૂકયું છે, ભય મારા પર સવાર નહીં થઇ શકે હું પૂર્ણ નિર્ભય નિઃશંક આત્મા છું. ભય, ભ્રમ અને અજ્ઞાનની ગ્રથીઓને ઉખેડી ફેંકી દઉં છુ, જડમૂળથી નાશ કરૂં છું. કાલની ચિંતા નથી કોઇ ફીકર નથી, નિશ્ચિત છું. સર્વથા સર્વ પ્રકારે મારી જાતને સ્વાધીન છું. મારેા સંસાર આશા, ઉત્સાહ ને શ્રદ્ધાના સેાનેરી તારેાથી નિર્માયેા છે. ભયના ભૂતેાની સ્મશાન ભૂમી નથી.

(૯) **ભયના રેાગથી મુકિત અને રક્ષણ મેળવવાનેા મંત્ર :**

હું મિત્રો તથા જે મિત્રો નથી તેનાથી પણ નિર્ભય છું. જાણેલા તથા નહીં જાણેલા માનવોથી તથા સ્થાનોથી પણ નિર્ભય છું. સર્વ દીશાઓ પણ મારી મિત્ર છે. પરમાત્મા મને સર્વ પ્રકારે સહાયક તથા રક્ષક છે. હું પરમ નિર્ભય છું.

વિધિ : **ઉપરના મંત્રની ભાવના સત્તાવીસ વાર બોલવી.**

(૧૦) **આત્મસામર્થ્યની ભાવના :** પરમાત્મા શક્તિનો ભંડાર છે. સર્વ શક્તિમાન, સર્વવ્યાપી તેમજ સર્વજ્ઞ પરમાત્મા મારા હૃદયમાં વ્યાપેલા છે. હું મારા અંતરની આત્મશક્તિ પર દૃઢ વિશ્વાસ રાખું છું તથા જે ઇચ્છુ તે કરી શકું છું. મારા આનંદમાં કોઇ વિઘ્ન, બાધા નહીં કરી શકે. હું શોક, ચિંતા, ભય, શંકા વગેરે મનોવિકારોને વશ નહીં થાઉં. મેં માનસિક નિર્બળતાને પગ નીચે કચડી નાખી છે. મેં મારા દુઃખનું કારણ અને બંધનનો નાશ કરી નાખ્યો છે.

(૧૧) **આત્મસંબોધન :** હે પરમાત્મા સમાન આત્મા ઊઠ, જાગૃત થા. આ મોહ નિંદ્રા તને શોભે નહીં, જાગૃત થા. તું દુઃખી, દુર્બળ, રોગી, દરિદ્રી, અસહાય, પાપી, કલંકીત, દિન, હિન, નિર્ધન નથી. હે આત્મદેવ તું તો પરમાત્માં સમાન મહાન સર્વ શક્તિવંત, ઐશ્વર્યવંત, સામર્થ્યવંત છો. ઊઠ તારો સ્વયંસિદ્ધ ધર્મ પ્રગટ કર. આ મોહ, નિંદ્રા તને શોભતી નથી, જાગૃત થા, સાવધાન થા.

(૧૨) **આત્મશક્તિ જાગૃત કરવાની ભાવના :** સર્વત્ર શક્તિ ભરપુર ભરેલી છે. મારા દિલમાં, મનમા, હૃદયમાં, તનમા, ઉપર-નીચે, અંદરબહાર સર્વત્ર શક્તિનો મહાસમુદ્ર પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે. હું શક્તિના મહાસમુદ્રમા સ્નાન કરી રહ્યો છુ ને મારી નસેનસમાં શરીરના અણુએ અણુમાં શક્તિના પ્રબળ મોજાંઓ મને તાકાત અર્પી રહ્યા છે. એ જ અનંત શક્તિ મારા કાનને, આખને, નાકને, જીભને અને શરીરને પ્રકાશિત કરી રહી છે. તેમજ સમસ્ત સંસારને પણ એ જ અનંત

શકિત પ્રકાશમય કરી રહી છે. એ જ અનંત શકિત સ્વરૂપ હું છું એ જ શકિતમાં લય થાઉં છું એ જ શકિત સ્વરૂપ છું, અનંત શકિત સ્વરૂપ છું.

(૧૩) આત્મબળ વધારવા માટેની ભાવના :—

વિધિઃ— **એકાંત સ્થળમાં બેસીને સુર્ય સમાન જયોતિનું ધ્યાન ધરીને નીચે લખેલ મંત્રનો માનસિક જપ કરવો.**

હું આત્મબળથી પરિપૂર્ણ છું, મારી અંદર અપાર શકિત છે. એ સુષુપ્ત મહાન શકિતને હવે હું પ્રયત્નપૂર્વક જાગૃત કરી રહ્યો છું, સર્વ દુર્ગુણો તથા કુસંસ્કારોને ઠોકર મારી મારીને નસાડી રહ્યો છું તથા તેની જગ્યાએ સાત્વિક સદ્‌ગુણોને પ્રતિષ્ઠિત કરી રહ્યો છું હું દૃઢ છું, નિર્ભય છું, પુરુષાર્થી છું, તેમજ સત્યનિષ્ઠ છું. હું આત્મા છું, તથા મારી મહાન આત્મિક શકિતઓને દૃઢતા પૂર્વક ધારણ કરી રહ્યો છું.

(૧૪) સિદ્ધિની ભાવના : જે અનંત શકિતશાળી પરમાત્મા બ્રહ્માંડોના સર્જક છે તે જ અનત પરમાત્માની શકિત મારામાં કાર્ય કરી રહી છે.

હું સિદ્ધિને માટે સિદ્ધ છું, અવશ્ય સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરીશ. મેં સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. લોહચુંબક સમાન ઇચ્છાશકિતને સાધવાનો મેં દૃઢ નિશ્ચય કરી લીધો છે. હું સમર્થ છું જે કાર્યને હું હાથમાં લઇશ તેને અવશ્ય પૂરું કરીશ.

મલીન વિચારોને દુર કરવાનો ઉપાય : જ્યારે ક્રોધ મલીન વિચારો મનમા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તેને હુકમ કરવો જોઇએ હે મલિન વિચાર તારે માટે અહીં સ્થાન નથી, ચાલ્યો જા, ચાલ્યો જા. અહીં તારે માટે સ્થાન નથી, જલ્દીથી જલ્દી અહીંથી ચાલ્યો જા. નાશ પામીજા. "જરૂરથી નાશ પામી જશે."

હું મિત્રો તથા જે મિત્રો નથી તેનાથી પણ નિર્ભય છું. જાણેલા તથા નહીં જાણેલા માનવોથી તથા સ્થાનોથી પણ નિર્ભય છું. સર્વ દીશાઓ પણ મારી મિત્ર છે. પરમાત્મા મને સર્વ પ્રકારે સહાયક તથા રક્ષક છે. હું પરમ નિર્ભય છું.

વિધિ · ઉપરના મંત્રની ભાવના સત્તાવીસ વાર બોલવી.

(૧૦) **આત્મસામર્થ્યની ભાવના :** પરમાત્મા શકિતનો ભંડાર છે. સર્વ શકિતમાન, સર્વ વ્યાપી તેમજ સર્વજ્ઞ પરમાત્મા મારા હૃદયમાં વ્યાપેલા છે. હું મારા અંતરની આત્મશકિત પર દૃઢ વિશ્વાસ રાખું છું તથા જે ઇચ્છું તે કરી શકું છું. મારા આનંદમાં કોઇ વિઘ્ન, બાધા નહીં કરી શકે. હું શોક, ચિંતા, ભય, શંકા વગેરે મનોવિકારોને વશ નહીં થાઉં. મેં માનસિક નિર્બળતાને પગ નીચે કચડી નાખી છે. મેં મારા દુઃખનું કારણ અને બંધનનો નાશ કરી નાખ્યો છે.

(૧૧) **આત્મસંબોધન :** હે પરમાત્મા સમાન આત્મા ઊઠ, જાગૃત થા. આ મોહ નિંદ્રા તને શોભે નહીં, જાગૃત થા. તું દુઃખી, દુર્બળ, રોગી, દરિદ્રી, અસહાય, પાપી, કલંકીત, દિન, હિન, નિર્ધન નથી. હે આત્મદેવ તું તો પરમાત્મા સમાન મહાન સર્વ શકિતવંત, ઐશ્વર્યવંત, સામર્થ્યવંત છો. ઊઠ તારો સ્વયંસિદ્ધ ધર્મ પ્રગટ કર. આ મોહ, નિંદ્રા તને શોભતી નથી, જાગૃત થા, સાવધાન થા.

(૧૨) **આત્મશકિત જાગૃત કરવાની ભાવના :** સર્વત્ર શકિત ભરપુર ભરેલી છે. મારા દિલમાં, મનમાં, હૃદયમાં, તનમાં, ઉપર-નીચે, અંદરબહાર સર્વત્ર શકિતનો મહાસમુદ્ર પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે. હું શકિતના મહાસમુદ્રમા સ્નાન કરી રહ્યો છું ને મારી નસેનસમા શરીરના અણુએ અણુમા શકિતના પ્રબળ મોજાંઓ મને તાકાત અર્પી રહ્યા છે. એ જ અનંત શકિત મારા કાનને, આખને, નાકને, જીભને અને શરીરને પ્રકાશિત કરી રહી છે. તેમજ સમસ્ત સંસારને પણ એ જ અનંત

શક્તિ પ્રકાશમય કરી રહી છે. એ જ અનંત શક્તિ સ્વરૂપ હું છું એ જ શક્તિમાં લય થાઉં છું એ જ શક્તિ સ્વરૂપ છું, અનંત શક્તિ સ્વરૂપ છું.

(૧૩) આત્મબળ વધારવા માટેની ભાવના :—

વિધિ:— **એકાંત સ્થળમાં બેસીને સુર્ય સમાન જ્યોતિનું ધ્યાન ધરીને નીચે લખેલ મંત્રનો માનસિક જપ કરવો.**

હું આત્મબળથી પરિપૂર્ણ છું, મારી અંદર અપાર શક્તિ છે. એ સુષુપ્ત મહાન શક્તિને હવે હું પ્રયત્નપૂર્વક જાગૃત કરી રહ્યો છું, સર્વ દુર્ગુણો તથા કુસંસ્કારોને ઠોકર મારી મારીને નસાડી રહ્યો છું તથા તેની જગ્યાએ સાત્વિક સદ્‌ગુણોને પ્રતિષ્ઠિત કરી રહ્યો છું હું દૃઢ છું, નિર્ભય છું, પુરુષાર્થી છું, તેમજ સત્યનિષ્ઠ છું. હું આત્મા છું, તથા મારી મહાન આત્મિક શક્તિઓને દૃઢતા પૂર્વક ધારણ કરી રહ્યો છું.

(૧૪) સિદ્ધિની ભાવના : જે અનંત શક્તિશાળી પરમાત્મા બ્રહ્માંડોના સર્જક છે તે જ અનત પરમાત્માની શક્તિ મારામા કાર્ય કરી રહી છે.

હું સિદ્ધિને માટે સિદ્ધ છું, અવશ્ય સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરીશ. મેં સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. લોહચુંબક સમાન ઇચ્છાશક્તિને સાધવાનો મેં દૃઢ નિશ્ચય કરી લીધો છે. હું સમર્થ છું જે કાર્યને હું હાથમાં લઇશ તેને અવશ્ય પૂરું કરીશ.

મલીન વિચારોને દુર કરવાનો ઉપાય : જ્યારે કોઇ મલીન વિચારો મનમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તેને હુકમ કરવો જોઇએ હે મલિન વિચાર તારે માટે અહીં સ્થાન નથી, ચાલ્યો જા, ચાલ્યો જા. અહીં તારે માટે સ્થાન નથી, જલ્દીથી જલ્દી અહીંથી ચાલ્યો જા. નાશ પામીજા. "જરૂરથી નાશ પામી જશે."

(૧૫) **પોતાની ઉન્નતિની ભાવના :** આજથી મેં સર્વ લોકાશ્રયનો ત્યાગ કર્યો છે, કેવળ એક માત્ર મારા પ્રબળ આત્માનો આશ્રય ગ્રહણ કર્યો છે. મારું એક માત્ર બળ મારો આત્મા છે. હવે હું ક્ષણભર પણ બીજાની સહાયતા પર આધારીત નહીં રહું. જ્યારે હું વ્યાકુળ બની જાઉં છું, એકદમ નિઃસહાય બની જાઉં છું, ત્યારે મારા નિર્બળના બળ અંતરાત્માની તરફ નજર નાખું છું. મારો પરમમિત્ર મારો આત્મા છે, મારો સહાયક, મારો રક્ષક મને ઉન્નત કરવાવાળો મારો આત્મા જ છે. તેના જ આશ્રયે આગળ વધી રહ્યો છું. મારું સુખ કોઈ બાહ્ય વસ્તુ પર નિર્ભર નથી. મારું સુખ તો મારા આત્માના શરણમાં જ છે. રાગદ્વેષથી ઉત્પન્ન થતી મનોવૃત્તિઓ મારા દૃઢ મનને કોઈ પણ સમયે ચલાયમાન નહીં કરી શકે. કેમ કે હું પર્વત સમાન અચળ છું. પ્રત્યેક તરફથી મજબૂત છું. મને સાચું યથાર્થ જ્ઞાન, સત્, પ્રેરણા મારા અંતર આત્માથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. સત્યનો ઉપદેશક સીધો રસ્તો બતાવનાર સાચો સદ્ગુરૂ મારો અંતરાત્મા જ છે. હવે હું કોઇ અન્યનો ભરોસો નહીં કરું. વ્યર્થ બીજાની ખુશામત નહીં કરું. મારા આત્મા સિવાય આ સંસારમા મારું કોઇ સાચુ રક્ષક નથી. જેણે આત્માનું શરણ લીધું છે તેને ભય, ચિંતા, અજ્ઞાન તથા અકલ્યાણ કેવી રીતે સ્પર્શ કરી શકે? હું મારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ ભૂલીને વ્યર્થ જ ભટકી રહ્યો હતો. જેમ મૃગ કસ્તુરીને શોધવા આમતેમ ભટકતો ફરે છે તેમ જ હુ વ્યર્થ આશ્રય માટે ભટકી રહ્યો હતો. હવે અંધકારનું આવરણ દૂર થયું છે. મને આત્માનો ભવ્ય પ્રકાશ પ્રતિત થઈ રહ્યો છે. હું આત્મધ્વનીને સ્પષ્ટ સાંભળી શકું છું. હું તેના સંકેતો પર અગ્રેસર થાઉં છું. મારા માનસ પર હવે કોઈ અન્યનો જાદુ નહીં ચાલી શકે. હું પ્રકાશના રાજ્યમાં નિવાસ કરું છું, જ્યાં ભ્રમ, અશાંતિ અને દુઃખ મને સ્પર્શ પણ નહીં કરી શકે. મારું વિશ્રામ સ્થાન મારો આત્મા છે. શક્તિનો અક્ષય ભંડાર મારો આત્મા છે.

મારા આત્મામાં આનંદની લહેરો ઉછળે છે. શુભ પ્રકાશ પ્રકાશિત થઈ રહ્યો છે તથા હું શ્રદ્ધામા લીન થઇ આનંદમાં મસ્ત બની રહ્યો છું, તથા એઅવસ્થામા પહોચી ગયો છું જ્યા મોહ ઉત્પન્ન નથી થતો, શોક-સંતાપનો પ્રસંગ જ ઉત્પન્ન નથી થતો. તેની મસ્તીમાં એવુ બળ ઉત્પન્ન થાય છે કે સર્વ શકા, સંદેહ એકદમ દૂર થઇ જાય છે.

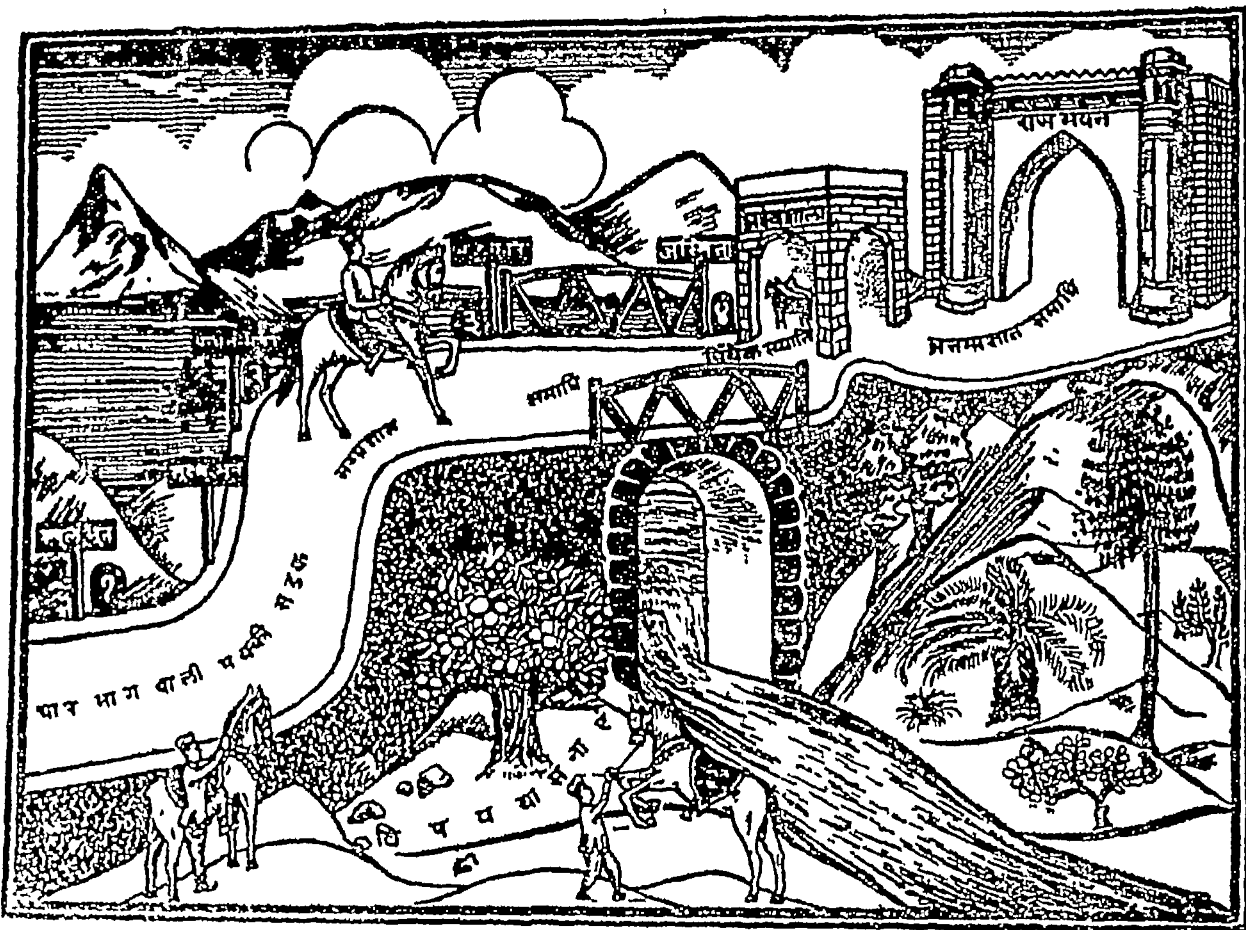
(૧૧) **આંતરદર્શન ભાવના** : હું હવે અજ્ઞાન રૂપી અંધકારની મોહનિદ્રામાથી જાગૃત થઈ ગયો છું. હું સમજી ગયો છું કે આ સસારમા હાથ હલાવ્યા વિના કોઈ કાર્ય થતુ નથી. મારા ભાગ્યનું નિર્માણ અત્યંત શુભ મુહુર્તમા થયું છે. એમાં અનેક ઉત્તમ તત્ત્વોનો ઉપયોગ થયો છે. ક્લેશ, અસતોષ, નિરાશા, કાયરતા તથા શંકા ઉત્પન્ન કરવાવાળી વૃત્તિ-ઓનો ઉપયોગ મારા ભાગ્ય સર્જનમા નથી થયો. હું મારા વિચારોનો સ્વામી છું મારા જીવનની લગામ બીજાને સોપતો નથી. મારો નિર્ણય પૂર્ણ પરિપુષ્ટ થઇ ચૂક્યો છે. મારા જીવનને ઉચ્ચ બનાવવાનો નિશ્ચય કરીને હું જીવન સગ્રામમા પ્રવેશી રહ્યો છુ. હું નિરંતર ઉન્નત થઈ રહ્યો છુ. પ્રતિકૂળતા સમે ઝઝુમવાની શક્તિ મારામા છે. હું અતિ સાહસથી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતીઓને કાબુમાં લાવી શકું છું. વિરોધીમાં વિરોધી વ્યક્તિને પણ હું જીતી શકું છું. હું મારા મનોરથ પ્રતિ પર્વતની જેમ અડગ છું. મારા જીવનમાં આવનારી આપત્તિઓને દૂર કરી દઈશ, કોઈ બીજાની સત્તા અથવા જાદુઈ અસર મારા પર અધિકાર નહીં કરી શકે, હું મારી શક્તિઓનો સ્વામી છું, પ્રતિકૂળ વિકટ પ્રસંગ ઉપસ્થિત થવા છતાં હિંમત હારતો નથી. મારે મારા જીવનમાં કેટલાક મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય કરવાનું છે. મારે સાધારણ માનવોની અપેક્ષાએ ખૂબ જ ઉર્ધ્વ ગતિ કરવી છે. વિશેષ શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી સંસારને ચકિત કરીશ.

મંત્ર	અર્થ
ગ્રહઃ નિવારય	ગ્રહદશાનું નિવારણ થાવ
વ્યાધિ વિનાશાયઃ	વ્યાધિઓનો નાશ થાવ
દુઃખ હરઃ	દુઃખ દૂર થાવ
દરિદ્રતા વિદારાયઃ	દરિદ્રતા દૂર થાવ
દેહ પોષયઃ	શરીરનું પોષણ થાવ
ચિત્ત તોષયઃ	ચિત્ત પ્રસન્ન થાવ

વિધિ : ઉપરોક્ત શબ્દોનો વારંવાર માનસિક જપ કરવાથી તે મુજબની પરિસ્થિતિ થાય છે.



रूपक द्वारा योगका चित्र



પ્રકરણ ૫મું



યોગ સાધના

પાતંજલ યોગ દર્શન :

યોગનું દૃષ્ટાંત દ્વારા સ્વરૂપઃ– ચિત્ત અને પુરુષને જે અનાદિનો સંબંધ છે, તે પ્રમાણે ચિત્તને અશ્વની અને સ્વામિરૂપ પુરુષને અસ્વારની ઉપમા આપેલ છે આ અશ્વનું મુખ્ય પ્રયોજન પોતાના સ્વામીને ભોગ (ઇષ્ટ) રૂપ માર્ગને પુરો કરાવી અપવર્ગ (મોક્ષ)રૂપ લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડવાનું છે, આ માર્ગ પાકી સડકવાળા ચાર ભાગોમાં વિભક્ત છે, પહેલો સ્થૂલ ભૂત, બીજો સૂક્ષ્મ ભૂતોથી તન્માત્રાઓ સુધી, ત્રીજો અહંકાર તથા ચોથો અસ્મિતા. અંતિમ કિનારા પર ભેદજ્ઞાનરૂપી એક અશ્વશાળા છે. ત્યા તે અશ્વને છોડી દેવો પડે છે, તથા અંતિમ લક્ષ્ય અપવર્ગ પરમાત્મા સ્વરૂપ એક વિશાળ સુંદર રાજ્ય ભવન છે, ત્યાં સુધી પહોચાડી દેવું તે અશ્વનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. સકામ કર્મરૂપી અસાવધાનીથી (લગામથી) પુરુષ (જીવાત્મા) અશ્વની પીઠ પરથી નીચે પડી જઈ લગામ પકડીને અશ્વની ઇચ્છાનુસાર અસમર્થતાથી તેની પાછળ પાછળ ફરી રહ્યો છે. આ અશ્વની અસંખ્ય ગતિ છે, જેને વૃત્તિઓ કહેવામાં આવે છે. આ વૃત્તિઓના મુખ્ય બે ભેદ છે, એક કિલિષ્ટ જે પુરુષને(જીવાત્માને) અહિતકર્તા છે, બીજી

અક્લિષ્ટ જે પુરુષ (જીવાત્મા)ને હિતકર્તા છે. આ વૃત્તિઓની પાંચ અવસ્થાઓ છે. મૂઢ, ક્ષિપ્ત, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર તથા નિરુદ્ધ. આમાની પ્રથમની ત્રણ અવસ્થાઓ જીવાત્માને પ્રતિકૂળ છે, કેવળ અંતિમની બે અનુકુળ છે. આ ઘોડો પ્રથમની ત્રણ અવસ્થામાં પોતાની અનંત ગતિઓથી સંસારરૂપી ઘોર ભયંકર વનમાં વિષય વાસનારૂપી હરીયાળી તરફ ભાગી રહ્યો છે અને અસ્વારરૂપી (જીવાત્મા) જન્મ, જરા, મૃત્યુ તથા અનિષ્ટ ભાગ્યરૂપ નદીનાળા, ખાઇઓ, કાંટા તથા પથ્થરોમા અસમર્થતાથી ઘસડાતો પછડાતો તેની પાછળ પાછળ ચાલી રહ્યો છે, તથા સુખદુઃખરૂપી માર પડવાથી પીડિત થઇ રહ્યો છે, અપરિમિત સમયથી તે અવસ્થાઓમાં રહેતો થકો જીવાત્મા પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ભૂલી ગયો છે, તથા ઘોડાની સાથે એકાત્મભાવ કરીને તેના જ વિષયોને પોતાના માનવા લાગ્યો છે. ઇશ્વરના અનુગ્રહથી જ્યારે અધ્યાત્મ સત્ શાસ્ત્રો તથા નિઃસ્વાર્થ આત્મકામ યોગી ગુરુઓનાં ઉપદેશથી તેને પોતાનું તથા અશ્વના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું તથા પોતાના અંતિમ લક્ષ્યનું ભાન થાય છે, ત્યારે તે યમ. અહિંસા, સત્ય, અચૌર્ય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ તથા નિયમ, શૌચ, આતરિક તથા બાહ્ય પવિત્રતા, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય (મંત્રજપ તથા અધ્યાત્મ શાસ્ત્રોનું મનન) ઇશ્વરોપાસના આ બધા સાધનો દ્વારા ઘોડાની ક્લિષ્ટ ચાલને અક્લિષ્ટ બનાવે છે, આસનનુ અવલંબન લઇ ઘોડાના પેંગડા પર પગ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પ્રાણાયામની સહાયતાથી પેંગડા પર પગ જમાવવામા સમર્થ બને છે, પ્રત્યાહાર દ્વારા અશ્વને વશ કરી તેની પીઠ પર સ્વાર થવામા સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે, ઇષ્ટરૂપી પાકી સડકની તરફ ઘોડાનું મુખ ફેરવવું તે ધારણા છે, ઘોડાને તે તરફ ચલાવવાનું આરંભ કરી દેવું તે ધ્યાન છે તથા સડકની નજીક પહોચી જવું તે સમાધિ છે વિતર્ક, વિચાર, આનંદ, તથા અસ્મિતા અનુગતરૂપી એકાગ્રતાની અવસ્થાઓથી ક્રમાનુસાર ભોગરૂપી માર્ગોને સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, અહંકાર તથા અસ્મિતારૂપી માર્ગોને સમાપ્ત કરે છે, વિવેકખ્યાતિ

જૈન દર્શન :- ઉપરોક્ત કોશનું વિવેચન યોગ દર્શનને આધારે કરેલ છે. જૈન દર્શનનો સિધ્ધાંત નીચે પ્રમાણે છે. આઠ કર્મરૂપી કોશ તેની અંદર આત્મ તત્ત્વ આવરીત છે. ને આઠ કર્મોના નામ (૧) જ્ઞાનાવરણીય કર્મ (૨) દર્શનાવરણીય કર્મ (૩) વેદનીય કર્મ (૪) મોહનીય કર્મ (૫) આયુષ્ય કર્મ (૬) નામ કર્મ (૭) ગોત્ર કર્મ (૮) અંતરાય કર્મ



(૧) (ક) શુધ્ધ આત્મ તત્ત્વ (૨) (ખ) આનંદ મય કોશ (૩) (ગ) વિજ્ઞાનમય કોશ (૪) (ઘ) મનોમય કોશ (૫) (ચ) પ્રાણમય કોશ (૬) (છ) અન્નમય કોશ.

ઘેાડાને અશ્વશાળામાં છેાડીને સર્વવૃત્તિ નિરોધ અપવર્ગ (મોક્ષ) શુદ્ધ પરમાત્મા સ્વરૂપ વિશાળ રાજ્યભવનમાં પહેાચે છે. (૧)

જૈનદર્શન

સમયસાર નાટક

પુનમની રાત્રે ચંદ્રના કિરણેાનેા પ્રકાશ પૃથવી પર પડે અને તેથી
ી શ્વેતરૂપ ધારણુ કરે છે પણુ તે ચંદ્રજ્યેાતિ કાઈ પૃથ્વીરૂપ બનતી
ી, તે તેા સદા જ્યેાતિ રૂપે જ રહે છે. તે જ પ્રમાણે જ્ઞાનશકિત
ારે હેય ઉપાદેય આદિ જ્ઞેય પદાર્થો (વસ્તુ)ને જણાવે છે, ત્યારે તે જ્ઞાન
વસ્તુના આકારે દેખાય છે, છતાં જ્ઞાન કંઈ જ્ઞેય વસ્તુનું સ્વરૂપ
ણુ કરતું નથી કેમ કે તે તેા શુદ્ધ વસ્તુ છે, તે શુદ્ધ પર્યાયરૂપે પરિણુમે
છે, પેાતાની સત્તામા જ રહે છે અન્ય સત્તારૂપે તે કદી થતી નથી. જેવી
દીપક રાત્રે ઘરને ચારે તરફ પ્રકાશ કરે છે, પરંતુ દીપકનેા પ્રકાશ
પટરૂપ થતેા નથી તે જ પ્રમાણુે જે જ્ઞાન છે, તે સર્વ જ્ઞેય વસ્તુને
ે છે અને તેમાં જ્ઞેય પદાર્થનેા આકાર પણુ પરિણુમે છે. છતા તે
ન પેાતાના ધર્મનું શુદ્ધપણું છેાડતું નથી પેાતાનેા સ્વભાવ છેાડતું નથી
નનેા જાણુવાનેા ધર્મ સદા અવિચલ છે તેના જાણુપણુામાં કયારેય કોઈ
ાર પ્રવેશ કરતેા નથી તેમ તે ભૂલથી કયારેય રાગદ્વેષ અને મેાહરૂપ
ુ નથી, એવેા જ્ઞાનનેા મહિમા નિશ્ચય રૂપે આત્મામા છે પણુ મૂર્ખ
િચ્યા દૃષ્ટિએ પેાતાનું સ્વરૂપ જોઈ શકતેા નથી. (૨)

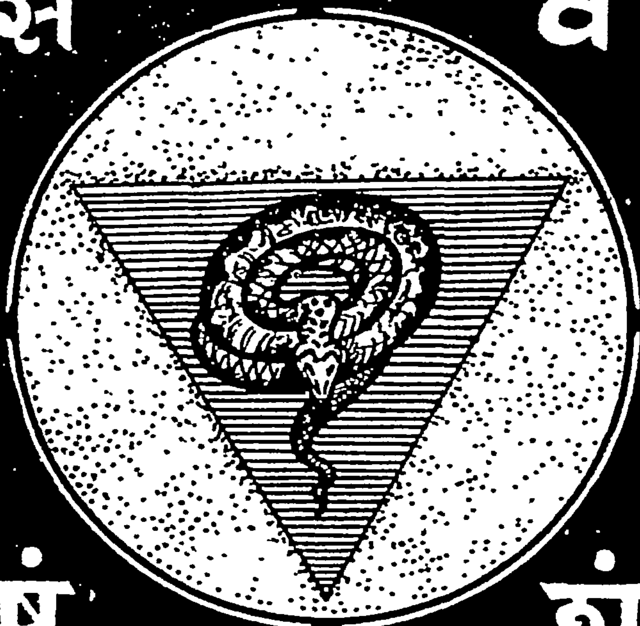
જૈનદર્શન:- ઉપરેાકત કેાશનું વિવેચન યેાગદર્શનને આધારે કરેલ
. જૈનદર્શનનેા સિદ્ધાત નીચે પ્રમાણુે છે : આઠ કર્મરૂપી કેાશ તેની
અંદર આત્મતત્ત્વ આવરીત છે; તે આઠ કર્મોના નામ ૧. જ્ઞાનાવરણીય

કર્મ ૨. દર્શનાવરણીય કર્મ ૩. વેદનીય કર્મ ૪. મોહનીય કર્મ ૫. આયુષ્ય કર્મ ૬. નામ કર્મ ૭. ગોત્ર કર્મ ૮. અંતરાય કર્મ (૩)

કુંડલિની (ચિદ્ શક્તિ)

કુંડલિની શકિત મૂલાધાર ચક્રની નીચે સુષુપ્ત સ્થિતિમાં રહેલી છે, સર્વ જીવધારીઓને તે શકિત અવ્યકત મૂલાધાર ચક્રમા રહેલી છે. સાધક સાધના શક્તિથી પ્રાણનો સંયમ, જપ, ધ્યાન વગેરે કરે તેથી તેની કુંડલિની જાગૃત થાય છે, તેનો પ્રકાશ હજારો સૂર્ય સમાન છે. ત્યાર બાદ સાધક જેમ જેમ કુંડલિની શકિતને ઉપર ચડાવી સાધનાના બળ વડે ચક્રોનું ભેદન કરે છે તેમ તેમ ચક્રો ભેદાતા જાય છે અને સાધકને અવનવા અનેક પ્રકારના અનુભવો થાય છે અને સિદ્ધિઓ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ જે સાધક સિદ્ધિઓના પ્રલોભનમાં ન ફસાતા સાધ્યની સિદ્ધિમાં સંલગ્ન રહે છે તે બધા ચક્રોને ભેદી અંતિમ સહસ્રાધાર ચક્રમા પહોચી જાય છે. જ્યા શિવ (આત્મા)નો નિવાસ છે, ત્યાં શિવ અને શકિતનો સંયોગ થાય છે ત્યારે સાધકને નિર્વિકલ્પ સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેને આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે અર્થાત્ આત્મદર્શન થાય છે અને તે પળે સાધકનું જીવન ધન્ય–કૃતાર્થ બની જાય છે, જીવનમા જે કંઇ પ્રાપ્ત કરવાનું કર્તવ્ય હતું તે પૂર્ણ થાય છે અને સાધક આનંદમય બની મુકતાવસ્થાનો અનુભવ કરે છે.

આત્મા જ રામ છે, તેની જે શકિત છે તે સીતા છે. પાંચ વિષય, ચાર કષાય અને મન એ દશ મળી દશ મસ્તકવાળો રાવણ છે, તે સીતાને હરી ગયો હતો, તેથી સીતા છુપાઇ ગઈ હતી. આ દશ પર વિજય કરવાથી રામ (આત્મા) સીતા (સ્વાનુભૂતિ)ને પ્રાપ્ત કરે છે અને તે સાધકનું જીવન ધન્ય બની જાય છે. (૪)



કુંડલિની

ષટ્ચક્ર વિચાર

આ શરીરમાં બોતેર હજાર નાડીઓ છે, તેમાં મુખ્ય ચૌદ છે અને તેમાય પણ મુખ્ય ત્રણ નાડીઓ છે. તે ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા છે. ઇડા નાડી મેરુ દંડની બહાર જમણી તરફ તથા પિંગલા નાડી ડાબી તરફ લપેટાયેલી છે. સુષુમ્ણા નાડી મેરુદંડની અંદર કંદ ભાગથી પ્રારંભ થઇ કપાળમાં રહેલ સહસ્ત્રદળ કમળ પર્યંત ચાલી જાય છે. જેમ કદલી સ્થંભમા એક પછી એક એમ ડાળાં-પાંખડાં હેાય છે તેમ આ સુષુમ્ણા નાડીમાં અનુક્રમે વજ્રા, ચિત્રિણી તથા બ્રહ્મ નાડીઓ છે. યેાગાભ્યાસ દ્વારા જાગૃત થયેલી કુંડલિની શક્તિ આ બ્રહ્મ નાડી દ્વારા કપાળમાં રહેલા બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહેાંચી પાછી વળે છે. મેરુદંડમા બ્રહ્મ નાડીમાં પરેાવાયેલા ૭ ચક્રેા (કમળેા)ની કલ્પના કરાય છે. આ કમળેા તે જ ચક્રેા છે, દરેક ચક્રના ભિન્ન ભિન્ન સંખ્યામાં દળેા (પાખડીઓ) છે એને જુદા જુદા રંગેા છે આ દરેક ચક્રો શરીરના જે અવયવેા સામે મેરુદંડની અંદર સ્થિત છે તે જ અવયવેાના નામથી તે એાળખાય છે.

ચક્રેા ૭ છે

૧. મૂલાધાર ચક્રઃ- રિઢની હડ્ડીના સર્વથી નીચેના ભાગમાં કંદ પ્રદેશને લાગેલા ગુદા અને લિંગના મધ્ય ભાગમાં તેની સ્થિતિ છે. આ ચક્રનું ચાર દળ (પાખડી) વાળું લાલ રંગનું કમળ છે. આ દળેા પર વં, શં, ષં, સં એ ચાર અક્ષરેાની સ્થિતિ મનાય છે. એનેા યંત્ર પૃથ્વી તત્ત્વનેા દ્યોતક છે, ચતુષ્કેાણ છે, પીતરંગ છે. બીજ મંત્ર લં છે, વાહન ઐરાવત હસ્તિ છે.

૨. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રઃ- આ ચક્રની સ્થિતિ લિંગ સ્થાનની સન્મુખે છે. આ ચક્રનું ૭ પાખડીવાળું સિંદૂર વર્ણ કમળ છે પાખડીઓ પર બં, ભં, મં, યં, રં, લં એ અક્ષરેાની સ્થિતિ થનાય છે. આ

ચક્રનો યંત્ર જળતત્ત્વનો દ્યોતક છે, અર્ધ ચંદ્રાકાર છે, રંગ ચંદ્ર સમાન છે, બીજ મંત્ર વં છે, વાહન મકર છે.

૩. મણિપુર ચક્રઃ– આ ચક્ર નાભી પ્રદેશની સન્મુખ મેરુદંડની અંદર સ્થિત છે, દશ પાંખડીવાળું નીલવર્ણી કમળ છે. પાંખડીઓ પર ડં, ઢં, ણું, તં, થં, દં, ધં, નં, પં, ફં એ દશ અક્ષરોની સ્થિતિ છે યંત્ર ત્રિકોણ છે, એ અગ્નિ તત્ત્વનો દ્યોતક છે, તેને પડખે દ્વાર સમાન ત્રણ સ્વસ્તિક છે, રંગ બાળ રવિ સમાન છે. બીજ મંત્ર રં છે, વાહન મેષ છે.

૪. અનાહત ચક્રઃ– હૃદય પ્રદેશની સન્મુખ રહેલ આ ચક્ર અરૂણ વર્ણનું બાર પાખડીવાળું કમળ છે, પાંખડીઓ પર કં, ખં, ગં, ઘં, ડં, ચં, છં, જં, ઝં, ञं, ટં, ઠં અક્ષરો સ્થિત છે. યંત્ર ષટ્કોણ ધૂમ્ર વર્ણ તથા વાયુ તત્વનો દ્યોતક છે. બીજ મંત્ર યં છે, વાહન મૃગનું છે, ચક્રના મધ્યમાં શકિત ત્રિકોણ છે, જે વિદ્યુત પ્રકાશથી વ્યાપ્ત છે.

૫. વિશુદ્ધ ચક્રઃ– આ ચક્રની સ્થિતિ કંઠ પ્રદેશમાં છે. સોળ પાંખડીવાળુ ધૂમ્ર વર્ણ કમળ છે, પાખડીઓ પર અંથી લઈ અઃ સુધીના સોળ સ્વરોની સ્થિતી મનાય છે. યંત્ર પૂર્ણ ચંદ્રાકારે છે. ચંદ્ર પ્રભાથી દૈદીપ્યમાન છે. આ યંત્ર શૂન્ય અથવા આકાશ તત્ત્વનો સૂચક છે. બીજ મંત્ર હં છે, વાહન હસ્તિ છે.

૬. આજ્ઞા ચક્રઃ– આ ચક્ર ભ્રૂમધ્યના સન્મુખ મેરુદંડની અંદર બ્રહ્મ નાડીમાં સ્થિત છે કમળ શ્વેત વર્ણ બે પાખડીવાળું છે. પાંખડીઓ પર હં, ક્ષં અક્ષરો છે. યંત્ર વિદ્યુત પ્રભા સહિત છે, તે મહત્ તત્ત્વનું સ્થાન છે, બીજ મંત્ર પ્રણવ છે, વાહન નાદ છે, ઉપર બિંદુ સ્થિત છે.

આ ચક્રો પછી મેરુદંડના ઉપલા ભાગમાં સહસ્ત્ર પાંખડીઓવાળું સહસ્ત્રાર ચક્ર છે, જ્યાં પરમ તત્ત્વ બિરાજમાન છે. તેની હજાર પાખ-

ડીઓ પર ૨૦-૨૦ વાર પ્રત્યેક સ્વર તથા વ્યંજન સ્થિત છે, અહીં કુંડલીની મહાશક્તિનેા સંયેાગ એ લય યેાગનું ધ્યેય છે.

આ અતિ ગહન વિષય તેના સંપૂર્ણ સ્વાનુભવી જ્ઞાતાએા પાસે સાધવા સાધકેાને સૂચન છે, અતિ સંક્ષેપમાં ષટ્ચક્રોનું સ્વરૂપ કહેવામાં આવેલું છે. (૫)

શ્રી પાદરાકર જૈન

ત્રિવેણીની વ્યાખ્યા (ત્રિવેણી સંગમ)

ઇડા ભાગીરથી ગંગા, પિંગલા યમુના નદી ।
તયેાર્મધ્ય ગના નાડી, સુષુમ્ણાખ્યા સરસ્વતી ।
ત્રિવેણી સંગમેા યત્ર, તિર્થરાજઃ સ ઉચ્ચયેત્ ।
તત્ર સ્નાન પ્રકુર્વીત, સર્વ પાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥૧॥

ભાવાર્થઃ- ઈડા (ડાબી નાડી)ને ગંગા તથા પિંગલા (જમણી નાડી)ને યમુના કહે છે, આ બન્નેની વચમા જવા વાળી સુષુમ્ણા નાડી છે તેને સરસ્વતી કહે છે. આ ત્રિવેણીનેા જ્યાં (આજ્ઞા ચક્રમાં) સંગમ થાય છે એને તીર્થરાજ કહે છે. એની અંદર સ્નાન કરીને એટલે તેમાં સ્નાન કરવાથી સર્વ પાપેાથી મુકત થવાય છે.

આજ્ઞા ચક્રમાં આ ત્રણ નાડીઓ એકત્ર થાય છે. માટે યુકત ત્રિવેણી અને મૂલાધાર ચક્રમા ત્રણ નાડીઓ જુદી પડે છે માટે મુકત ત્રિવેણી કહેવાય છે.

પદઃ- ત્રિવેણી કે તીરપે સાધો જળાહળ જયોત,
ચીંટીકા સંચાર નહીં પાવપલક મન છોડ.

આત્મારૂપી ગંગા તથા એની નહેર

પૂલ

આત્મારૂપી ગંગા

ક

(અંતર મુખ વૃત્તિ)

ખ

ચિત્રમા:- ક. આ ચિહ્ન આત્મારૂપી ગંગા છે. ખ. તેની નહેર છે. ગ. બુદ્ધિ છે ઘ. ચિત્તની લહેરો (વૃત્તિઓ) છે. ચ. ચિત્તરૂપી સરોવર છે. છ. ઇન્દ્રિયો છે. જ. ઇન્દ્રિય વિષય જગત. ઝ. ગંગા તથા નહેરના પૂલનો દરવાજો છે.

જેને ખેાલવાથી પાણી ગંગાની ધારા અથવા નહેરની તરફ જાય છે તથા બંધ કરવાથી જે બાજુ પાણી ન જવા દેવું હેાય ત્યાં પાણી રેાકાઈ જાય છે.

ચિત્ત વૃત્તિઓનેા નિરેાધ કરવાનેા આ ભાવ છે કે (ઝ)રૂપી પૂલના દરવાજામાથી જે પાણી બહાર જતું હતું તે દરવાજો બંધ થવાથી જેમાથી થઇને ગંગાનું (બહિર્મુખ વૃત્તિરૂપી) પાણી ગંગાની નહેરરૂપી જગતમા જતું હતું. આનેા અભિપ્રાય આવેા છે કે ચિત્તની વૃત્તિઓનેા નિરેાધ થવાથી હવે આત્માની બહિર્મુખ વૃત્તિઓ બંધ થઈ ગઇ આનું અનિવાર્ય પરિણામ આ થયું કે આત્માની અંતર્મુખી વૃત્તિઓ જાગૃત થઇ ગઈ ગંગાનું પાણી જો નહેરમાં ન જાય તેા આવશ્યક છે કે તે પેાતાની ધારામા પ્રવાહીત થાય. બસ યેાગના આચાર્ય પતંજલીનેા આશય આ યેાગ દર્શનની રચનાથી ફકત એટલેા જ હતેા કે ચિત્તની વૃત્તિઓનેા નિરેાધ કરવાથી આત્માની બહિર્મુખી વૃત્તિઓને રેાકીને એની અંતરમુખ વૃત્તિઓને જાગૃત કરવી. યેાગ દર્શનની સમસ્ત ક્રિયાઓ આ પરીણામ લાવવા માટેનું અચૂક સાધન છે.



પ્રકરણ ૬ઠું



પ્રાણાયામ સાધના

પ્રણાયામની જરૂર તથા તેનાથી થતા લાભો

મન અને પવન બંનેમાથી એકનો નિરોધ થાય તો બીજાનો પણ નિરોધ થાય છે. આત્માના ઉપયોગમાં સ્થિર થવાથી શ્વાસ મંદ મંદ ચાલે છે, ત્યારે મન પણ સ્થિર થઈ જાય છે. પ્રાણ વાયુની સ્થિરતા જેટલા અંશે થાય છે તેટલા અંશે મનની પણ અચલતા થાય છે માટે પ્રાણાયામની જરૂર છે. પ્રાણાયામથી ઇન્દ્રિયો પર લાગેલા મળની શુદ્ધી થાય છે, શરીરની કાંતિ વૃદ્ધિ પામે છે અને મન નિર્મળ બને છે. વિકલ્પ સંકલ્પ રોકવામાં પ્રાણાયામ મદદગાર થાય છે, શરીરનું સ્વાસ્થ્ય પણ પ્રાણાયામથી સારું રહે છે. એવી રીતે પ્રાણાયામથી પ્રાણવાયુનો વિજય કરવાથી શારિરીક-માનસિક અનેક લાભો થાય છે અને યોગાભ્યાસમાં પણ તેથી ઘણો લાભ થાય છે તે તો બધું અનુભવે સમજાશે. નીચે કેટલાક પ્રાણાયામના પ્રકાર બતાવવામા આવે છે.

૧. કુંડલિની જાગૃત કરવાનો પ્રાણાયામઃ– મૂલાધાર ચક્ર પર ધ્યાન રાખી જે કુંડલીનીનું મૂળ સ્થાન છે, જમણા અંગુઠાથી જમણા નાકને બંધ કરો, ધીરે ધીરે ત્રણ વાર ઓમ્ કહીને ડાબા નાકેથી શ્વાસ ખેંચો, વિચાર કરો કે ઉર્ધ્વ વાયુમાથી પ્રાણ લઈ રહ્યા છો, ત્યાર બાદ ડાબુ નાક પણ બંધ કરો, બાર વાર ઓમ કહીને શ્વાસ સ્થિર રાખો.

ત્રિપટલ કમલવત્ મૂલાધાર ચક્રમાં શ્વાસને મેરુદંડથી પહોંચાડો, એવો વિચાર કરો કે શ્વાસ ધારા ચક્રને અડકીને કુંડલીને જાગૃત કરે છે, છ વાર એમ કહીને જમણા નાકથી વાયુને બહાર કાઢો. આ જ પ્રકારે એ જ વિધિઓનો પ્રયોગ તથા વિચાર કરીને જમણા નાકથી પ્રાણાયામ કરો. આ પ્રાણાયામથી કુંડલિની જલદી જાગૃત થાય છે. આ ક્રિયા ત્રણ વાર સવારે અને ત્રણ વાર સાંજે કરો. પોતાની શક્તિ અનુસાર સંખ્યામાં ધીરે ધીરે વધારો કરો. સમયમાં પણ વધારો કરો.

૨. કુંડલિની જાગૃત કરવાનો બીજો પ્રાણાયામઃ-પદ્માસન પર બેસીને અગર સિદ્ધાસન પર બેસીને સોઽહમ્‌નો જાપ કરવો ને સોને પ્રાણ વાયુ ખેંચતા ઉપરની તરફ ખેંચવો. સો જેટલો લંબાય તેટલો ધીરે ધીરે ઉપરની તરફ ખેંચતા લંબાવવો પછી ધીરે ધીરે હમ્ બોલતા નીચે ઉતારવો આવી રીતે વારંવાર દસ પંદર મિનીટ કરવું તેથી મન સ્થિર થશે અને સમય જતા કુંડલિની જાગૃત થાય છે.

૩. ધ્યાન કર્યા પહેલાં કરવાનો પ્રાણાયામઃ- જ્યારે ધ્યાન કરવાનુ હોય ત્યારે સાધકે પ્રથમ આ પ્રાણાયામ જરૂરથી કરવો, ગુદા તથા નાભીથી પ્રાણોને એક સાથે બંને નાકના નસ્કોરામાથી બહાર ૨૫, ૫૦ અથવા ૧૦૦ વાર રેચક કરવો, શ્વાસને અંદર લેવાની જરૂરત નથી. આવી રીતે રેચક કર્યા પછી એકસાથે પ્રાણવાયુને બહાર રોકવો, પોતાની શક્તિ અનુસાર જેટલો સમય થાય તેટલી વાર બહારનો કુંભક કરવો. આ બહારના કુભક કર્યા પછી પ્રાણને અંદર રોકવા રૂપ આતર કુંભક કરવો. તેનો સમય બહારના કુંભકથી અર્ધો સમય કરવો અંદરનો કુંભક કરતી વખતે નાભી પર ધ્યાન કરવુ. આ પ્રમાણે કરવાથી એકાગ્રતા ઘણી સરસ થશે

૪. ચક્રભેદન પ્રાણાયામઃ- સર્વોત્તમ પ્રાણાયામ બ્રહ્મરંધ્રમા ધ્યાન કરતી વખતે શ્વાસ્છોશ્વાસની ગતિમાં એવી ભાવના કરવી કે સો-અક્ષરથી

પ્રકરણ ૬ઠું



પ્રાણાયામ સાધના

પ્રણાયામની જરૂર તથા તેનાથી થતા લાભો

મન અને પવન બંનેમાંથી એકનો નિરોધ થાય તો બીજાનો પણ નિરોધ થાય છે. આત્માના ઉપયોગમા સ્થિર થવાથી શ્વાસ મંદ મદ ચાલે છે, ત્યારે મન પણ સ્થિર થઈ જાય છે. પ્રાણ વાયુની સ્થિરતા જેટલા અંશે થાય છે તેટલા અંશે મનની પણ અચલતા થાય છે માટે પ્રાણાયામની જરૂર છે. પ્રાણાયામથી ઇન્દ્રિયો પર લાગેલા મળની શુદ્ધી થાય છે, શરીરની ક્રાંતિ વૃદ્ધિ પામે છે અને મન નિર્મળ બને છે. વિકલ્પ સંકલ્પ રોકવામાં પ્રાણાયામ મદદગાર થાય છે, શરીગનુ સ્વાસ્થ્ય પણ પ્રાણાયામથી સારું રહે છે. એવી રીતે પ્રાણાયામથી પ્રાણવાયુનો વિજય કરવાથી શારિરીક-માનસિક અનેક લાભો થાય છે અને યોગાભ્યાસમાં પણ તેથી ઘણો લાભ થાય છે તે તો બધુ અનુભવે સમજાશે. નીચે કેટલાક પ્રાણાયામના પ્રકાર બતાવવામાં આવે છે.

૧. કુંડલિની જાગૃત કરવાનો પ્રાણાયામઃ– મૂલાધાર ચક્ર પર ધ્યાન રાખી જે કુંડલીનીનું મૂળ સ્થાન છે, જમણા અંગુઠાથી જમણા નાકને બંધ કરો, ધીરે ધીરે ત્રણ વાર ઓમ્ કહીને ડાબા નાકેથી શ્વાસ ખેંચો, વિચાર કરો કે ઉર્ધ્વ વાયુમાથી પ્રાણ લઈ રહ્યા છો, ત્યાર બાદ ડાબુ નાક પણ બંધ કરો, બાર વાર ઓમ કહીને શ્વાસ સ્થિર રાખો.

ત્રિપટલ કમલવત્ મૂલાધાર ચક્રમાં શ્વાસને મેરુદંડથી પહોંચાડો, એવો વિચાર કરો કે શ્વાસ ધારા ચક્રને અડકીને કુંડલીને જાગૃત કરે છે, છ વાર એમ કહીને જમણા નાકથી વાયુને બહાર કાઢો. આ જ પ્રકારે એ જ વિધિઓનો પ્રયોગ તથા વિચાર કરીને જમણા નાકથી પ્રાણાયામ કરો. આ પ્રાણાયામથી કુંડલિની જલદી જાગૃત થાય છે. આ ક્રિયા ત્રણ વાર સવારે અને ત્રણ વાર સાંજે કરો. પોતાની શકિત અનુસાર સંખ્યામાં ધીરે ધીરે વધારો કરો. સમયમાં પણ વધારો કરો.

૨. કુંડલિની જાગૃત કરવાનો બીજો પ્રાણાયામઃ-પદ્માસન પર બેસીને અગર સિદ્ધાસન પર બેસીને સોઽહમ્નો જાપ કરવો ને સોને પ્રાણ વાયુ ખેંચતા ઉપરની તરફ ખેંચવો. સો જેટલો લંબાય તેટલો ધીરે ધીરે ઉપરની તરફ ખેંચતા લબાવવો પછી ધીરે ધીરે હમ્ બોલતા નીચે ઉતારવો આવી રીતે વારંવાર દસ પંદર મિનીટ કરવું તેથી મન સ્થિર થશે અને સમય જતા કુડલિની જાગૃત થાય છે.

૩. ધ્યાન કર્યા પહેલાં કરવાનો પ્રાણાયામઃ- જ્યારે ધ્યાન કરવાનું હોય ત્યારે સાધકે પ્રથમ આ પ્રાણાયામ જરૂરથી કરવો, ગુદા તથા નાભીથી પ્રાણોને એક સાથે બંને નાકના નસ્કોરામાથી બહાર ૨૫, ૫૦ અથવા ૧૦૦ વાર રેચક કરવો, શ્વાસને અંદર લેવાની જરૂરત નથી. આવી રીતે રેચક કર્યા પછી એકસાથે પ્રાણવાયુને બહાર રોકવો, પોતાની શકિત અનુસાર જેટલો સમય થાય તેટલી વાર બહારનો કુંભક કરવો. આ બહારના કુંભક કર્યા પછી પ્રાણને અંદર રોકવા રૂપ આતર કુંભક કરવો. તેનો સમય બહારના કુંભકથી અર્ધો સમય કરવો અંદરનો કુંભક કરતી વખતે નાભી પર ધ્યાન કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી એકાગ્રતા ઘણી સરસ થશે

૪. ચક્રભેદન પ્રાણાયામઃ- સર્વોત્તમ પ્રાણાયામ બ્રહ્મરધ્રમા ધ્યાન કરતી વખતે શ્વાસ્પ્રેાશ્વાસની ગતિમા એવી ભાવના કરવી કે સો-અક્ષરથી

શ્વાસ મેરુદંડની અંદર સુષુમ્ણા નાડીમાં થઈને મૂલાધાર ચક્રમાં જઇ રહ્યો છે તથા હમ્‌ની સાથે ત્યાંથી બ્રહ્મરંધ્રમાં પાછો આવી રહ્યો છે.

નોંધ : ચક્રભેદનમાં આ વિધિ ઉત્તમ છે.

૫. : બ્રહ્મરંધ્રમાં અથવા કોઈ પણ ચક્ર પર ધ્યાન કરીને સો— બોલતાં એવો વિચાર કરવો કે તે વિશેષ સ્થાન પર શ્વાસ આવી રહ્યો છે. તથા હમ્ બોલતાં એવી ભાવના કરવી કે શ્વાસ છૂટી રહ્યો છે. શ્વાસોશ્વાસની ગતિ પર સોઽહમ્‌નો માનસિક જપ કરવાથી અને તેના નિરંતરના અભ્યાસથી શ્વાસોશ્વાસની ગતિનો નિરોધ આપોઆપ થઇ જાય છે. આ વિધિને સર્વ પ્રથમ સ્થાન આપવું જોઈએ.

નોંધ : આ વિધિથી ચક્રભેદનમાં શીઘ્ર સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

૬. હાલતાં ચાલતાં કરવાનો પ્રાણાયામ:– ૧. થોડો સમય પ્રત્યેક શ્વાસને મોઢાથી ખેંચવો અને નાકથી બહાર કાઢવો. ૨. નાકથી ખેચવો અને મુખેથી બહાર કાઢવો, ૩. મુખથી ખેંચવો અને મુખથી કાઢવો. ૪ નાકથી ખેંચવો અને નાકથી બહાર કાઢવો. આ ચારેય પ્રાણાયામ, હાલતા ચાલતાં, ઊઠતાં બેસતા, કામ કરતા, ગમે તે સમયે, અહોરાત્ર અવિચ્છીન્ન કરી શકાય છે અને ઓષ્ઠ, જીવ્હા હલાવ્યા વિના આંતરીક જપ આપોઆપ થઇ જાય છે. આ પ્રાણાયામથી હૃદય રોગ, નેત્ર રોગ અને ત્રિદોષ જન્ય વ્યાધિઓ દૂર થવા ઉપરાત નામ સ્મરણનું મહાફળ તથા મંગળ એવં મુક્તિ મળે છે.

૭. શવાસનમાં પ્રાણાયામ:– બિસ્તર પર સૂઇને શરીરના સર્વ અંગોને ઢીલા કરી દો ત્યાર બાદ બન્ને નાકથી શ્વાસ લો અને આરામથી જેટલો વખત સુધી શ્વાસને રોકી શકો તેટલો રોકો, પછી બન્ને નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો. આ ક્રિયાને બાર વાર સવારે અને બાર વાર સાંજે કરો. પોતાના મનમાં આ સમયે ૐ બોલતા રહો. આ પ્રાણાયામ વૃદ્ધ તથા નિર્બળ માનવો માટે અત્યંત ઉપયોગી છે.

૮. સૂર્ય નાડીથી પૂરક કરી કુંભક કરી ચંદ્ર નાડીથી રેચક કરી પુનઃ પુનઃ તેવી જ રીતે તે ક્રિયા કરવાથી મસ્તક બળવાન અને નિરોગી બને છે અને કૃમિ રોગ તથા ચોર્યાસી પ્રકારના વાયુ સમૂલ નષ્ટ થાય છે. આ પ્રાણાયામ શીત કાલમાં કરવાનો છે.

૯. બંને નાસિકાથી ૧૦ વાર શ્વાસ ખેંચી ૧૧મી વાર પૂરક કરી કુંભક કરે અને પુનઃ બંને નાસિકાથી છોડે તો બંને ફેફસાં મજબૂત બની જીવન શકિત વધી જાય છે.

૧૦. શારીરિક રોગો દૂર કરવાનો પ્રાણાયામઃ– જેમ કે કોઈના પેટમાં રોગ છે તો તે જગાએ તમારા મનને કેન્દ્રિત કરો. મનને ત્યાંથી ખસવા દેશો નહીં, પૂરક તથા કુંભક કરો અને તે સમયે આ પ્રમાણેની ભાવના કરો કે પ્રાણ પીડિત અંગની રગેરગમાં પ્રવેશ કરી રહ્યો છે અને ત્યાંથી રોગ દૂર થઈ રહ્યો છે, અસ્વસ્થ અંગમાં પ્રાણનો સંચાર કરતી વખતે ધ્યાન, વિશ્વાસ અને મનનો સંયમ એ જરૂરી છે, એ અંગોને સારા કરવામા મહત્ત્વ પૂર્ણ કામ કરે છે. ત્યાર બાદ ધીરે ધીરે રેચક દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો. રેચક કરતી વખતે વિચારો કે પીડિત અંગમાથી મલીનતા, વિકાર રોગ આદિ દૂર થઈ રહ્યા છે, આ ક્રિયાને સવારે બાર વાર અને સાંજે બાર વાર કરવી જોઈએ, થોડા દિવસમાં આરામ થવાનો સંભવ છે, એ વગર પૈસાનો અને અચૂક સાચો ઇલાજ છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખતે જ્યારે પૂરક અને કુંભક કરો ત્યારે ઇશ્વરત્વ, અમરત્વ ગ્રહણ કરી રહ્યો છું એવી ભાવના કરવી અને રેચક કરવાના સમયે મનોવિકાર, શારિરીક વિકાર નીકળી રહ્યા છે એવી ભાવના કરવી જોઇએ.

●

પ્રકરણ ૭મું



જપ તથા ધ્યાન સાધના

મંત્ર ઉપાસનાથી લાભ:– જેણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો હોય તેણે પ્રથમ મનને એકાગ્ર કરવા માટે, ઈષ્ટ મંત્રનો કરોડોનો જપ કરવો જોઈએ. જપ જેમ બને તેમ નાનો હોય તેમ સારું. પરંતુ જપ સંખ્યા ઘણી થવી જોઈએ. ત્યાર બાદ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે તો વધારે સુલભ થશે. જાપ કરવાથી હલકા વિચારો આપણી આગળ આવતા નથી. મન બીજે ભટકી પાપ બાંધતું બંધ થાય છે. જપથી આપણી તરફ પવિત્ર પરમાણુઓ ખેંચાઈને આવે છે. આપણી આજુબાજુનું વાતાવરણ પવિત્ર થાય છે. મન શરીરાદિના પરમાણુઓ પવિત્ર બને છે. સંકલ્પો સિદ્ધ થાય છે. અનુકૂળતા આવી મળે છે. પ્રભુના માર્ગમાં આગળ વધવા અધિકારી થઈએ છીએ, લોકપ્રિય થવાય છે. વ્યવહારની મુઝવણુ ઓછી થાય છે. લાંબા સમયે વચન સિદ્ધિનો લાભ થાય છે. આ સર્વ પરમાત્માના નામ સ્મરણનું ફળ છે. ટૂંકમાં પ્રભુ સ્મરણથી સર્વ મનોકામના સિદ્ધ થાય છે અને આલોક પરલોક બન્ને સુધરે છે.

૧. સોઽહમ્ મંત્ર ઉપાસના:—

દેહો દેવાલય પ્રોક્તો જીવો દેવ: સનાતન: ।
ત્યજેદ જ્ઞાનં નિર્માલ્યં સોઽહમ્ ભાવેન પૂજયેત્ ॥

અર્થ : દેહરૂપ દેવાલય છે, તેમાં અનાદિકાળથી સનાતન જીવાત્મા રૂપ દેવ બિરાજમાન છે. તું તારા અજ્ઞાનને છોડી, પરમાત્મા સમાન પોતાના આત્માને જાણી પરમાત્મા સમાન હું આત્મા છુ, એવી ભાવના, ચિંતન ધ્યાન વગેરે રૂપ તેની ઉપાસના કરી નિજ આત્મ સ્વરૂપને પ્રગટ કર.

સોઽહમ્‌નો અર્થ:- સો—તે પરમાત્મા, અહમ્—હું

ભાવાર્થ : હું તે પરમાત્મા સમાન આત્મા છું, ઉપરોક્ત ભાવને લક્ષમાં રાખી સોઽહમ્ મંત્રનો પ્રત્યેક દિવસે ઓછામા ઓછો ૨૧,૬૦૦નો જપ અર્થાત્ ૨૦૦ માળા એકાગ્ર મનથી જપવી જોઇએ તેનાથી આત્માનુભૂતિનો લાભ થાય છે આત્મજ્ઞાનજ મોક્ષનું કારણ છે. અર્થાત્ આત્મજ્ઞાની જ મોક્ષનો અધિકારી છે. આ કારણથી મોક્ષાર્થીઓએ સોઽહમ્‌નો જપ અવશ્ય કરવો જોઈએ અને હરદમ મનોમન આ મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ, દરેક લેવાતા શ્વાસમાં 'સો' અને બહાર કાઢતા શ્વાસમા 'હમ્'નો ઉચ્ચાર થયા કરે છે તે સ્વાભાવિક જ થાય છે પણ વિષય અને કષાય તથા મનોવિકારથી તે દબાયેલો છે. અભ્યાસદ્વારા તેને પ્રગટ કરવો જોઇએ માત્ર અભ્યાસની જ ત્રુટી છે, તેની પૂર્તિ અભ્યાસ કરીને કરવી એ જ મુમુક્ષુઓનું પરમ કર્તવ્ય છે.

૨. ઓમ્‌કારનો જપ:- એકાંતમા જ્યા કોઇ પ્રકારનો અવાજ વગેરે ન થતો હોય એવા સ્થાનમાં સુખપૂર્વક આસને બેસીને 'ઓમ'નો લાબો ઉચ્ચાર વારવાર કરવો અને તે શ્વાસની ગતિ જ્યા સુધી લંબાવી શકાય ત્યા સુધી ઉચ્ચાર કરવો. ઓ—મ્ ! ઓ—મ્ ! એમ વારંવાર ઉચ્ચાર કરવો. એમ કરવાથી મન વશ થશે, યોગબળ અને જ્ઞાન પ્રકાશવૃદ્ધિ પામશે અને વાસનાનો પણ ક્ષય થશે એ ઉત્તમ પ્રકારની યુક્તિ છે.

૩. અજપા જપ:- આ સ્વાભાવિક જપ છે તથા જે જે અપ્રમાદી હોય તેનાથી જ તે થઇ શકે છે. આ જપમાં માળાનું કંઇ જ

કામ નથી. ફકત શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાની સાથે મંત્રનો જપ કરવો જોઇએ અને તે સોઙહમ્‌નો જપ જ શ્વાસની ગતિ સાથે બરાબર થઇ શકે છે. દરેક લેતા શ્વાસમાં 'સો અને છોડતા શ્વાસની સાથે 'હમ્'ની ભાવના સહિત અજપાજપ કરવાનો છે.

૪. વાચિક જપ:- આ જપ ઉચ્ચારણ સહિત કરી શકાય છે, તે ઉચ્ચારણને બીજા પણ સાંભળી શકે તેમ કરવાનો છે.

૫. ઉપાંશુ જપ:- આ જપમાં ફકત હોઠ ચાલે છે, તથા તેનો ઉચ્ચાર મોઢામા થાય છે. તે પોતે સાંભળે છે પણ બીજા સાંભળી શકતા નથી.

૬. માનસિક જપ:- આ તો જપનો પ્રાણ છે. આ જપ કરવાથી સાધકનું મન આનંદમય થાય છે. આ મંત્ર નેત્ર બંધ કરીને મનમાં ઉચ્ચાર રહિત કરવાનો છે. તેનું ફળ બીજા જપ કરતાં હજારગણું છે.

૭. અલ જપ:- આ જપ હાલતા, ચાલતા, ઊઠતા, બેસતા, સૂતા દરેક સમયે કરી શકાય છે. મંત્ર નાનો લેવો જોઈએ આની અંદર કોઇ નિયમ નથી, આ જપ કરવાથી વચનશુદ્ધિ થાય છે, આ જપ કરવાવાળી વ્યકિતને કોઇ દિવસ મિથ્યા ભાષા બોલવી નહીં. નિંદા, કઠોર વચન, વધારે બોલવુ, અટમસટમ બોલવું, આ બધાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. આ જપ કરવાવાળાનું મન સદા પ્રસન્ન રહે છે. સંકટ, દુઃખ, કપટ, આઘાત આદિની મન પર કોઇ પ્રકારની અસર થતી નથી.

આત્મ ચિંતન:- આ સંસારમાં એક આત્મ ચિંતન જ સારરૂપ છે અન્ય ચિંતન અસાર છે. પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપને ભુલીને જીવાત્મા ચતુર્ગતિમાં પરિભ્રમણ કરે છે. અતઃ મોક્ષાભિલાષીઓનું પરમ કર્તવ્ય છે કે સતત આત્મચિંતન કરે, પરભાવ વિભાવ પરિણામ જ એક માત્ર બંધનનું કારણ છે સ્વચિંતન જ મોક્ષનું કારણ છે. જડભાવમાં રમવાથી

જીવાત્મા જડ જેવો બની ગયો છે, જે સર્વને જાણે છે તે પોતે સ્વયં પોતાને ભૂલી ગયો છે, આ કેટલા ખેદ તથા આશ્ચર્યનો વિષય છે. આત્મચિંતન કર્યા વિનાની હર પળ ભયંકર છે પ્રભુ મહાવીર દેવે સ્વયં પોતાના મુખારવિંદથી ફરમાવેલ છે કે, સમય માત્રનો પ્રમાદ ન કરવો.

અભ્યાસીને:- જેને આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવો હોય તેણે નિત્ય-નિયમથી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ અને તે અમુક સમયે કરવો જોઇએ. સવારના સૂર્યોદય પહેલા ધ્યાનનો સમય રાખવો જોઇએ અને ધ્યાન હંમેશા કરવું જોઈએ. ધ્યાનનું ફળ સમાધિ અને સમાધિનું ફળ આત્માનુભવ રૂપે પરિણમે છે,

ધ્યાન કરનારે પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, સુખાસન આ આસનોમાથી જેને જે અનુકૂળ આવે તે આસને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ, કોઇ પણ આસને બેસીને જ ધ્યાન કરવું કારણ કે તેથી મેરુદંડ સીધો અને સ્થિર રહે છે. ચક્રભેદન વગેરે જે જે ક્રિયાઓ સાધન સમયે થાય છે તે સર્વ મેરુદંડમાં જ થાય છે. માટે આમ બેસવું જરૂરનું છે.

૧. **ધ્યાનમાં ચિંતન:-** પરમાનંદથી યુકત છુ, નિર્વિકાર, નિર્વિષય, નિર્વિકલ્પ, અજર, અમર, અવિનાશી, શુદ્ધ, બુદ્ધ, વિશુદ્ધ, પવિત્ર, અટલ, અચલ, નિશ્ચલ, અમલઅખંડ, અવિનાશી, અભય, અમર અવિનાશી, નિરોગ, નિરામય, નિષ્પાપ, સત્ચિત્, આનંદ સ્વરૂપ આત્મા છું. સમશાત પરિપૂર્ણ આત્મા છું, વિતરાગ આત્મા છું. અનંત શક્તિવંત આત્મા છું. અનંત વીર્યવંત આત્મા છું, અનંત ધૈર્યવંત અનંત સામર્થ્યવંત આત્મા છું, શિવોઽહમ્ કલ્યાણકર, સુખકર, દુઃખહર આત્મા છું, આત્માનંદી, શિવાનદી, પરમાનંદી, અભેદાનંદી, નિજાનંદી, સહજ શુદ્ધ જ્ઞાનાનંદી, ઉદાસીન વિભાવ પરિણામોથી રહિત આત્મા છું. મનથી, વચનથી, શરીરથી કરવું, કરાવવું, કરતાને ભલું જાણવું તેનાથી

રહિત છું. કેવળ જ્ઞાન, દર્શન, અનંત સુખ, અનંત શક્તિ એ ચાર ગુણોના પુંજ સિદ્ધાત્મા સમાન આત્મા છું. સોઽહમ્ પરમ જ્યોતિ પરમાત્મા સચ્ચિદાનંદ, અગુરુ, અલઘુ, અમૂર્ત છું. મારો નાશ ઘાત થઇ શકતો નથી, સંતોષવાન તૃપ્ત આત્મા છું. ઇચ્છા, અભિલાષા મને હોઇ શકે નહીં. શાંત, શાંતિમય આત્મા છું. આકુળતા, વ્યાકુળતા તે મારો ધર્મ નથી. ધૈર્યવંત, વીર્યવંત આત્મા છું, દીનતા, ભય એ મારો ધર્મ નથી. મન, વચન, શરીરથી જે કંઇ શુભાશુભ ક્રિયા કર્મ થાય છે, થઇ ગઇ છે ને થવાવાળી છે તે તે મારી નથી. હું તો તેનો જોવાવાળો, જાણવાવાળો દૃષ્ટા ચેતન સાક્ષીભૂત આત્મા છું, આત્મા છુ ! સુષુપ્તી, જાગૃત અને સ્વપ્ન ત્રણે અવસ્થાઓને જાણવાવાળો, દેખવાવાળો, દૃષ્ટા, ચેતન સાક્ષીભૂત આત્મા છું. આ સર્વ પ્રપંચ તથા તજ્જન્ય ભય મનો માત્ર છે, હું તો અસંસારી અતીત જ છું, શરીર, મન, બુદ્ધિ તથા સંસારમાં ક્ષણે ક્ષણે પરિવર્તન થાય છે. પરંતુ સ્વરૂપને કંઇ જ થતું નથી સ્વરૂપ તો સમ છે, તેમાં વિષમતા કેવી ! કર્તા, ભોકતા, શ્રોતા, વકતા આદિ સર્વથી હું ભિન્ન છું. હું તો નિરંતર, નિષ્ક્રિય, નિઃસીમ બોધ સ્વરૂપ છું. હું ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગદ્વેષ રૂપ નથી તેમજ શબ્દ રૂપ, રસ ગંધ કે સ્પર્શ આદિ પાચ વિષય રૂપ પણ નથી. શુભાશુભ કર્મ રૂપ પણ હું નથી, હું તો તે સર્વને જાણવાવાળો, દેખવાવાળો, જ્ઞાતા, દૃષ્ટા, ચેતન, સાક્ષીભૂત આત્મા છું.

૨. **ધ્યાનમાં આત્માનંદની ભાવના :** અપારાનંદ, પૂર્ણાનંદ, અચલાનંદ, નિત્યાનંદ, નિજાનંદ, નિર્મલાનંદ, વિમલાનંદ, બોધાનંદ, વિશુદ્ધાનંદ, વિજ્ઞાનાનદ, અતિન્દ્રિયાનંદ, અભયાનંદ, અખંડાનંદ, પરમાનંદ, સહજાનંદ, શિવાનંદ, સચ્ચિદાનંદ, શિવોઽહમ્, શિવોઽહમ્ હું આનંદ સ્વરૂપ છું, આનંદ જ મારું સ્વરૂપ છે. આનંદ, આનંદ, સર્વત્ર આનંદ જ છે.

૩. **આત્મ પ્રભાઃ–** આત્મ રવિની પ્રભા પ્રફુલ્લિત થઇ રહી છે,

અમૃતના ઝરણા ઝરી રહ્યા છે, સફળતાના ફુવારા ઊડી રહ્યા છે, વિજયની દુંદુભી વાગી રહી છે, આત્મદેવ સ્વાનુભૂતિ અને સ્વપરિણામની સાથે સુખ ભોગવી રહ્યા છે.

૪. ભેદ વિજ્ઞાન:– હું આત્મા છું, અનંત શક્તિનો ધણી છું, હું જ્ઞાન સ્વરૂપ છું, આ જે સંસાર છે તેને હું જાણું છું, રાગ તે સંસાર, મોહ તે સંસાર, ખેદના પરિણામ તે સંસાર, હું તો તે બધાને જાણવા-વાળો છું, પરંતુ સંસાર મને જાણતો નથી, હું શરીરને જાણું છું, પણ શરીર મને જાણતું નથી, શરીરનો સ્વભાવ વિનાશી છે પણ હું આત્મા અવિનાશી છું, હું જાણવાવાળો છું, જાણવું તે મારું કામ છે, તે મારો ધર્મ છે, જડ દ્રવ્ય કંઈ જ જાણતું નથી, જાણવાના ગુણને જ્ઞાન ગુણ કહેવામાં આવે છે, જેનામાં જ્ઞાન હોય તે જ આત્મા અને તે આત્મા તે જ હું છું. આ શરીરાદિ ત્રણ કાલમાં મારા નથી અને હું તેનો નથી, ફક્ત હું તેને જાણવાવાળો, દેખવાવાળો છું, હે આત્મા! આ નિશ્ચય તું કર!

૫. ધ્યાનમાં આત્મ ભાવના:– બાહ્ય ચિંતાના ત્યાગ માટે તથા મોહના નાશ માટે અને એકાગ્રતાની સિદ્ધિ માટે પોતાના આત્માની ભાવના કરવી જોઈએ.

૧. હું ચૈતન્ય, અસંખ્ય પ્રદેશી, અમૂર્ત, શુદ્ધાત્મા, જ્ઞાનદર્શન સ્વરૂપ અને સિદ્ધ પરમાત્મા સમાન છું!

૨. હું પર દ્રવ્યનો નથી અને એ જડ પર દ્રવ્ય મારા નથી, હું તે હું જ છું, જડ રૂપ નથી, હું જ મારો છું.

૩. શરીર જુદું છે, હું જુદો છું, હું ચેતન છું, શરીર અચેતન છે, તે વિનાશી છે, હું અવિનાશી છું.

૪. હું જ્ઞાન સ્વરૂપ છું, મારું કોઈ નથી, હું પણ કોઈનો નથી.

૫. શરીરમાં જે મારો એકાત્મ ભાવ (હું શરીર છું તે ભાવ) તે ભ્રમ પણ કર્મને કારણે હતો, પણ સ્વરૂપથી નહીં.

૬. હું સત્ દ્રવ્ય છું, ચેતન છું, જ્ઞાતા છું, દૃષ્ટા છું, દેહથી ભિન્ન છું અને આકાશની જેમ અમૂર્ત છું.

૭. ભૂતમાં જે કંઈ જ જાણતું નહતું, વર્તમાનમાં પણ કંઇ જાણતું નથી, ભવિષ્યમાં જાણનાર નથી, તે દેહાદિકથી ભિન્ન અને તે સર્વ દેહાદિકને જાણવાવાળો હું આત્મા છું.

૮ હું સ્વયં રાગી કે દ્વેષી નથી, પણ સમ છું.

૯. નિશ્ચયથી આ મારા ભાષતા, શરીરાદિ મારાથી ભિન્ન છે અને હું પણ તેનાથી ભિન્ન છુ, મારો તેનામાં કંઈ સ્વાર્થ નથી, સંબંધ નથી.

ઉપરોક્ત રીતે સ્વાત્મા અન્યથી ભિન્ન છે, એમ સારી રીતે વિચારી અન્ય વિચારોને મનમાથી દૂર કરી તે ભાવમાં લીન થવું ઈષ્ટ છે, તે ભાવનાનું સ્થિર મનથી વારંવાર ચિંતન કરવું જોઇએ.

૬. **પાંચ મિનિટનું ધ્યાનઃ**– નેત્ર બંધ કરીને પોતાને પુછવું કે હું છું કે નહીં ? પછી ઉત્તર આપવો, હું છું, તો તે હું કેવો છું ?

ઉત્તરઃ– નિશ્ચયપૂર્વક બોલવું કે નિરંજન, નિરાકાર, નિર્વિકાર, નિર્વિકલ્પ, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ હું છું.

આ રીતે પાંચ પાંચ મિનિટ દિવસમાં પાંચ દશ વખત કરવું.

૭. **સોડહમનું ધ્યાનઃ**– પ્રાણ અંદર જાય અને બહાર આવે, તેની સાથે સોડહમનું ધ્યાન થઇ શકે. પ્રાણ અંદર જાય ત્યારે 'સો' અને

બહાર આવે ત્યારે 'અહમ' એવી ધારણા પ્રાણની સાથે કરવાથી પણ ધ્યાન થઇ શકે છે.

૮. દૃષ્ટા ભાવનું ધ્યાન:– ધ્યાન માટે આસન વગેરે તૈયાર કરીને બેસવું, ત્યાર બાદ પોતાનો જમણો હાથ લાંબો કરીને તેની પાંચ આંગળીઓ ખુલ્લી કરીને તેની પાંચ ઇન્દ્રિઓ કલ્પવી, તે પછી ડાબા હાથની ચાર આંગળીઓ ખુલ્લી કરી તેને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારરૂપે કલ્પવા, એ સર્વનો હું જોનાર તેનાથી જુદો છું એવી ભાવના ધ્યાનમાં વારંવાર કરવી.

૯. દૃષ્ટાભાવનું ધ્યાન:– સવારે ઊઠીને પોતા મનને પ્રશ્ન કરવો કે કોણ જાગ્રત થયું?

ઉત્તર : મન, શરીર, ઇન્દ્રિયો, તું આત્મા શું કરતો હતો? હું તો જાણતો હતો, જોતો હતો.

આમ દિવસમાં આ ભાવના દરેક ક્રિયા કરતી વખતે કરી શકાય, માટે તે ભાવને કેળવવો જોઇએ તેથી ઘણો લાભ થાય છે.

૧૦. નિર્દોષ ભાવના·– ધ્યાન કરતી વખતે સર્વ પૂર્વના સ્મરણનો ત્યાગ કરી બાલકવત્ નિર્દોષ બની નીચેની ભાવના કરવી.

આસન પર બેસી શ્વાસનું રુંધન કરી મનમાં જ બોલવું, હું પૈસો નથી, પૈસાનો સ્વામી નથી, પૈસાવાળા તરીકેનું ભાન એક ભ્રમણા હતી, એ ભ્રમણાને ભસ્મ કરું છું, હું પુત્ર નથી, હું પિતા નથી, હું નેતા નથી, હું ભકત નથી, હું સ્વામી નથી, સેવક નથી, આ સર્વ ભાન એક ભ્રમણા હતી, એ ભ્રમણાને હું ભસ્મ કરું છું!

હું મન નથી, બુદ્ધિ નથી, મન બુદ્ધિથી પ્રેરાતો 'હું' એ એક ભ્રમ હતો કે જે ભ્રમણાને હું ભસ્મ કરું છું. હું તો તે બધાને જાણવાળો સાક્ષી આત્મા છું.

ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર સાધકે પાલન કરવાના નિયમો:—

૧ ૭ કલાકથી વધારે નિંદ્રા ન લેવી.

૨ સવારે વહેલા ઊઠી સાધના કરવી.

૩ પેટ ભરીને ગળા સુધી ખાવાની આદત ન રાખવી.

૪ ખાવાની વસ્તુઓનું પ્રમાણુ રાખવું અને ગણુતરી રાખવી. સાદો સાત્વિક ખોરાક ખાવો, ભુખ લાગે ત્યારે જ ભોજન કરવું, ઈચ્છા થાય ત્યારે ન ખાવું, રાત્રી ભોજન ન કરવું, સ્વાદ માટે કંઈ જ ન ખાવું.

૫ નકામી વાતો કરવી નહીં, નિંદા કરવી નહીં, સત્ય વચન અને પરિમીત બોલવું, મૌનનો અભ્યાસ કરવો.

૬ જીભનો સંયમ કરવો.

૭ સ્થાન એકાંત હોવું જોઈએ.

૮ અનુકૂળ આસને સ્થિર બેસવું.

૯ દીર્ઘ શ્વાસ લેવા, સાધના કરતા પહેલાં શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાંને શ્રમ ન પડવો જોઈએ.

૧૦ ધ્યાન વખતે શરણાગતી સ્વીકારવી.

૧૧ બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવું જોઈએ.

૧૨ ભોજન બાદ ૩ કલાકે ધ્યાન થાય, તે પહેલાં ન કરવું.

૧૩ પોતાના અનુભવો નોટમાં લખવા.

૧૪ તેલ, મરચા, અથાણા, મુરબ્બો, ઘણા દિવસના પાપડ, વડી, રૂક્ષ ઠંડો, ભારે ખોરાક, ચાહ, બીડી, તમાકુ, સીગારેટ તથા અભક્ષ્ય વસ્તુઓ આ બધાનો ત્યાગ કરવો.

૧૫ માથું ભારે લાગે તો માથે રૂમાલ બાંધવો.

૧૬ ઘી નસકોરાથી સુંઘવું.

૧૭ શરીરમાં ગરમી લાગે તો ઘી તથા દૂધ લેવું.

૧૮ એકંદરે સર્વ પ્રકારે સંયમી જીવન જીવવુ જોઈએ.

૧૯ યમ અને નિયમોનું સખતાઈથી પાલન કરવું જોઈએ.

૨૦ પ્રાણાયામ શુદ્ધ હવામાં કરવો જોઇએ, નહિતર લાભને બદલે હાની થવાનો સંભવ છે.

૨૧ પ્રાણાયામ યોગ્ય ગુરુની દેખરેખમાં જ પ્રથમ શીખવા, પુસ્તક વાંચીને જાતે ન કરવા, તે ક્રિયા ગુરુગમથી જ શીખવી જરૂરી છે.



પ્રકરણ ૮મું



આધ્યાત્મિક સાધનો વિષે

મહાત્મા પુરુષોના વચનામૃતો

યોગશાસ્ત્રનું રહસ્ય : પ્રત્યેક આત્મા અવ્યક્ત પરમાત્મા છે. બાહ્ય અને આંતર પ્રકૃતિને વશ કરીને આત્માના એ પરમાત્માપણાને પ્રગટ કરવું, એ જ જીવનનું પરમ લક્ષ્ય અને સર્વોપરિ ધર્મ છે, કર્મ, ઉપાસના, જ્ઞાન અને યોગ એમાંના એક અથવા વિશેષ ઉપાયો વડે એ પરમાત્માને પ્રગટ કરી, મુક્ત અને કૃતકૃત્ય બની શકાય છે, ધર્મનું સર્વ રહસ્ય એમાં જ રહેલું છે. સંપ્રદાય, કર્મકાંડ, શાસ્ત્ર, મંદિર અથવા કોઈ પણ બાહ્ય પદાર્થ કે પ્રવૃત્તિ એ તો શુદ્ધ ધર્મના કેવળ બાહ્ય—ગૌણ અંગ જ છે. હે માનવ! તારી આસપાસ પૂર્ણ જ્ઞાન અને શક્તિનો અનંત મહાસાગર ઉછળી રહ્યો છે અને તું પોતે જ પણ એ જ સાગરની નીક છે, હવે તારે તારા પાણીને (શક્તિને) બાહ્ય અસાર પદાર્થરૂપી મરૂ ભૂમિ તરફ જ વહેવા દઈ સૂકવી નાખવું હોય તો પણ તારી મરજીની વાત છે અને પોતાના મૂળ તરફ વળી તે સચ્ચિદાનંદમય અનુપમ અનંતતાને મળવું હોય તો પણ તારી મરજી.(૧) **સ્વામિ વિવેકાનંદજી.**

સ્વામી વિવેકાનંદજી : અનેક વખત હું મૃત્યુના પંજામાં સપડાયો હતો, દિવસોના દિવસો સુધી મને આહાર મળતો નહિ અને મારાથી આગળ ચલાતું નહિ, એકાદ વૃક્ષની છાયામાં બેસતો અને જીવનનો અંત આવતો હોય તેમ લાગતું, મારાથી બોલાતું પણ ન હતું, આખરે હું આત્મ વિચારણા કરતો, હું આત્મા છું. હું કોઈ દિવસ જન્મતો નથી, મરતો નથી, મારે જન્મ, મૃત્યુ છે જ નહિ. મને ક્ષુધા, તૃષા પણ ન હોય, હું તો આત્મા છુ, સર્વ પ્રકૃતિ મળીને પણ મને હણી શકે નહિ, હું કાંઇ શરીર નથી, તે રહે કે નાશ પામે તેને માટે હર્ષ, શોક હોય જ નહિ, આવા આત્મ વિચાર આવતાં મારામાં નવીન બળનો સંચાર થતો અને હું નવીન ચેતના પ્રાપ્ત કરીને આગળ ચાલતો, અને જુઓ હું આજે તેવો ને તેવો જીવતો જાગતો છુ, જ્યારે જ્યારે આફત કે વિપત્તિ આવે ત્યારે ત્યારે પોતાના આત્મ સ્વરૂપનું ભાન કરો, અને વિપત્તિ ચાલી જશે, કારણ કે આખરે તે પણ એક સ્વપ્ન જ છે. આફતો મોટા પર્વતો જેવડી હોય અને સર્વ વસ્તુઓ નિસ્તેજ અને ભયંકર લાગે, તો પણ તે માયા જ છે. તેનાથી ભય પામશો નહીં અને તેનો નાશ થશે, તેનો સામનો કરો અને તે જશે, તેના પર પગ મૂકો અને તેનો અંત આવશે. (૨)

સ્વામી રામતીર્થજી—આત્મસાક્ષાત્કાર :

ઇશ્વરનું દર્શન સાક્ષાત્કાર એ કાંઈ પ્રાપ્ત કરી લેવાની વસ્તુ નથી, તમારા હૃદયમા વાસનારૂપી અંધકારમય ભંડાર તમે એકઠો કરીને રાખેલ છે, તેને નષ્ટ કરવો જોઇએ. આ વાસના નષ્ટ થાય કે તુર્ત જ ઇશ્વરનું દર્શન થાય અને તમે મુકત જ થાવ, વેદાંત કહે છે, કાર્ય કરતા હૃદયને દુઃખીત શા માટે કરો છો ? કાર્યનો બોજો પોતાના પર ન લો, કુદરતી રીતે કાર્ય થવા દો, અભિમાનનો બોજો દિલમાં ન આવવા દો, તો તમારા કાર્ય પણ વિજયવંત થશે અને તમે કલેશથી પણ બચવા પામશો. (૩)

દુનિયાના વિવિધ તાપનું કારણઃ– ત્રિવિધ તાપનું ગુપ્ત કારણ બીજે કયાંય પણ શોધવાનું નથી, તે તો આ અભિમાનમાં ક્રિયાનો બોજો હુંના પર લેવાની પ્રકૃતિમાં—'હું' અને 'ક્રિયા' વચ્ચે સાંકળ જોડવાની મૂર્ખાઈમાં જ રહેલું છે. (૭)

વિકલ્પોથી બચવાનો વ્યવહારિક માર્ગ

વિકલ્પોથી બચવાનો વ્યવહારીક માર્ગ જો કોઈ હોય તો તે એ જ છે કે દેહાદિકમાં રમાતી અહંમમ બુદ્ધિરૂપી જે ગાય તે પાંચ ભૂતરૂપી બ્રાહ્મણોને દાન કરી દેવી એટલે કે દેહાદિક પાંચ ભૂતોના છે, મારા નથી, તેમજ તે 'હું' નથી, એવો વિવેક કરવો જેથી દેહાદિકના સંજોગ—વિયોગથી પોતાને અસર થવા પામે જ નહિ, જ્યાં આવો વિવેક નથી ત્યાં દેહાદિકના સંયોગ વિયોગની પીડા જનક અસરો થાય છે, એટલું જ નહિ પણ ભવિષ્યની અસરોની કલ્પનાઓ ચાલુ સતાવ્યા કરે છે, એવા માનવો નિર્બળ ગાય તુલ્ય બને છે. એમને હરકોઈ ત્રાસ ઉપજાવે છે, બંધનમાં નાખે છે, સત્ત્વ લૂંટે છે, તડફડાવે છે, એ ગૌપણાનું એ નિરંતર તડફડાટ કરાવતી દેહ ક્રિયામા રખાતી 'અહમ બુદ્ધિ'નું દાન કરી દેવું, અર્થાત્ તેનાથી છૂટવું એ જ પોતાના સદા મુકત સ્વરૂપનું પામવાપણું, સ્વાધીનપણું, સ્વતંત્રપણું. (૮) **(વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ)**

પૂ. કેશવલાલજી મહારાજ : જ્ઞાની કહે છે કે ભવ્ય જીવો તમે કર્મ જનીત અંતરંગ અને બાહ્ય અવસ્થાઓને ત્રણ કાળમાં પોતાની માનો નહિ, તે તો પરાશ્રય અવસ્થાઓ છે, તેમાંથી આસકિતપણું ત્યાગો, તેના મહામોહમાં પડી તમો ઘોર અનંત કષ્ટો, દુઃખો પામ્યા છો, આત્મામાં જે જે વિકલ્પો આવે છે તેને ઉદયિક ભાવ જાણીને તે અનાત્મીય છે એવો દઢ નિશ્ચય કરવો, તે જ સ્વરૂપ પ્રાપ્તિનો મુખ્ય ઉપાય છે, મુખ્ય પુરુષાર્થ છે, જ્ઞાયક તરફ લક્ષ રાખ. (૯)

પૂ. મોહનઋષિજી મહારાજ :

૧ આત્મ તત્ત્વ સિવાય અન્યત્ર દષ્ટિપાત ન કર.

૨ આત્મ તત્ત્વ સિવાય સર્વ હેય છે.

૩ આત્મ સંગ સિવાય સર્વત્ર અસંગી બન.

૪ આત્મ સ્નેહી બન સર્વત્ર અસ્નેહી બન.

૫ આત્મ ચિંતન સાર બીજું સર્વ ચિંતન અસાર.

૬ આત્મ લક્ષ વિના સર્વત્ર અલક્ષ કર.

૭ આત્મપદ વિના સર્વ આપદ છે, આત્મ સ્વરૂપ જ સત્ય સંપત્તિ છે.

૮ વિષય, કષાય ને ભૂલ, આત્મ રમણતા શીખ.

૯ ૨૩ કલાક અને ૫૯ મિનિટ આત્મ ચિંતન, આત્મ લક્ષ હોય અને એક મિનિટ જડ ભાવ વિભાવ ભાવનું ચિંતન થાય તો તે પણ અનંત ભયંકર છે, ભયંકર જાણ.

૧૦ સર્વ જીવાત્માઓને આત્મવત્ માન.

૧૧ લાખો કરોડો પર વસ્તુઓને જાણવાવાળો, ઓળખવાવાળો સ્વયં પોતાને ભૂલી ગયો ? હા અતિ ખેદ.

૧૨ આત્માને આત્મ તત્ત્વ વિના, વિશ્વના પદાર્થનો બોધ છે, પરંતુ આત્માને જાણ્યા વિના વિશ્વના પદાર્થોનો બોધ નિરર્થક છે. (૧૦)

અભ્યાસ : સાધકને સાધનનો અભ્યાસ કરવાની જરૂરત એટલા માટે છે કે જેથી બુદ્ધિમાં દઢ નિષ્ઠા બની રહે કે હું આત્મા છુ અને આ દેહ ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ વગેરે હું નથી, અભ્યાસથી દેહનો અધ્યાસ જે પડી ગયો છે તે દૂર કરવાનો છે અને પોતાના સ્વરૂપને પ્રગટ કરવાનું છે, પોતે તો મન, બુદ્ધિ ઇન્દ્રિયો વગેરે સર્વનો સ્વામી છે, બાદશાહ છે

સ્વામી રામતીર્થજી : કેવલ આત્મામાં ઈશ્વરમાં લીન રહો, અન્ય સર્વ અજ્ઞાન અંધકાર છે, તે મહાન અજ્ઞાન અને દુઃખ માત્રનો ઉપાય તમારા આત્માનું યથાર્થ જ્ઞાન અને શ્રદ્ધા એ જ છે. બસ એ જ એક ઉપાય છે **नान्यपंथा विद्यतेऽयनाय.** વાસ્તવિક સત્તા આત્મામાં લીન થવાથી તેની સાથે ઐક્ય સાધવાથી જ એ અનુભવ થાય છે. સર્વ સુખનો, જીવનનો પ્રકાશનો આનંદનો ઉદ્‌ગમન તમારી અંદર જ તમારો આત્મા છે, સર્વ જ્ઞાન, સર્વ સુખ, આપણી અંદર જ છે; એવો વિચાર થોડો સમય એકાંતમાં બેસીને કરો, એટલે તમને તેનો અનુભવ થશે, આત્મ વિશ્વાસ આનંદ અને સુખનું મૂળ છે, પોતાની જાતને કોઈ પાપી, દીનહીન દુર્દૈવ માનશો નહિ, તમે અનંત છો, સર્વ શક્તિવંત છો, અનાદિ, અનંત પરમેશ્વર તમે જ છો, એ સત્ય પર વિશ્વાસ કરો. (૪)

પૂજ્ય કેશરવિજયજી મહારાજ : પ્રપંચ રહિત તારા શુદ્ધ આત્માને વીતરાગ સ્વસંવેદન જ્ઞાન દ્વારા જાણીને વિકલ્પોની જાળ રહિત, પરમાત્મા ભાવમાં રહીને, શુભાશુભ વિકલ્પની જાળરૂપ મનને મારવાનો પુરુષાર્થ કર, શુદ્ધ આત્મ તત્ત્વને છોડીને દેહ ઇન્દ્રિયો તથા વિષયો આદિ પર ભાવમા મનને જવા ન દેવુ તે જ આત્મ વિકાસનો માર્ગ છે. ઉત્તમ શુદ્ધ આત્માનું ધ્યાન ધરવાથી સુખ પ્રગટે છે તેના સુખ આગળ આ વિશ્વનું સુખ તૃણ માત્ર પણ નથી, ધર્મનો અર્થ ઘણો વિશાળ છે, આત્મ સ્વભાવને સહજ ભાવે પ્રગટ કરવો તે ધર્મ છે, આત્મ ભાવના કર, આત્મ ગુણોનું સ્મરણ કર, ચિંતન કર અને તે ભાવનામય થા, ભાવનાને આકારે ઉપયોગને પરિણમાવ આત્મભાવનાની પ્રબળતાથી આત્મા તદ્રૂપ થઈ રહે છે, માટે સર્વ ચિંતાઓનો ત્યાગ કરી દે, બાહ્ય પદાર્થના ચિંતનથી શાંતિ મળતી નથી, આ બહિર્મુખ ભાવે તું કેટલો સમય ગુમાવીશ, આત્મ ધ્યાનથી આત્મામાં પ્રવેશ કર, એમ કરવાથી નિયમ પૂર્વક અનંત અનાદિ ગુણો પ્રગટ થશે, આત્મ પદની પ્રાપ્તિ કરવાના અર્થીએ રાગાદિ સર્વ વિકલ્પોનો ત્યાગ કરી, શુદ્ધ સ્વરૂપ આત્મને

પરિણમાવવો. આત્મા આવરણના પડદામાં સત્તામાં ગુપ્ત રહેલો છે, તેને પ્રગટ કરવાની જરૂર છે. તે પરમાત્માનું નિર્વિકલ્પ સમાધિ દ્વારા ધ્યાન કરવાથી પરમાત્મા દશા પ્રગટ થવામાં આડા આવનારા કર્મો ઘણા થોડા જ સમયમાં નષ્ટ થઇ જાય છે, જેમ અંધકારનો નાશ કરવાને પ્રકાશની જરૂર છે તેમ કર્મબંધન તોડવા માટે આત્મ સ્વરૂપમાં સ્થિરતા કરવાની જરૂર છે. (૫)

મુમુક્ષુતા :

સાધકમાં તીવ્ર મુમુક્ષુતા હોવી એ મુખ્યતા છે, તીવ્ર મુમુક્ષુતા વિના પુષ્કળ વિચારેલું હોય, અથવા શ્રવણ કરેલું હોય, તે તમામ મુડદાને પહેરાવેલા અલંકારની માફક તદ્દન વ્યર્થ જ છે, તેમ મંદ મુમુક્ષા પણ વ્યર્થ છે, સામાન્ય રીતે હાથે પુણ્ય થાય એટલી જ ઇચ્છા કાંઈ કામની નથી, પુણ્યની લાલસાથી થતું કર્મ મોક્ષ આપી શકતું નથી, સુખની ઇચ્છા કયા જીવને નથી ? અર્થાત્ દરેક જીવને છે, મુમુક્ષુતા તીવ્ર હોવી અતિ આવશ્યક છે અને તે જ સર્વ સાધન સમુદાયમાં પ્રથમ જરૂરી છે કારણ કે તે એક જ દરેક સાધનમાં પ્રવૃત્ત કરે છે એ પ્રવૃત્તિને જ તત્પરતા કહેવાય છે. આખા શરીરે દાઝેલા માનવને જેમ એક શાંતિ સિવાય બીજા કશાની ઇચ્છા હોતી નથી તેમ જ્યારે સંસારમાંથી મુક્ત થવા સિવાય બીજી ઇચ્છા ન રહે ત્યારે તે ઉત્કૃષ્ટ મુમુક્ષુતા જ મોક્ષ રૂપી ફળ આપવા સમર્થ બને છે, પરંતુ આ સ્થિતીનો આત્મ સિવાય તમામ પ્રાપ્તવ્યને ઠેકાણે દોષ દૃષ્ટિ કરવાથી જ થાય છે, તીવ્ર વૈરાગ્યાદિ વડે એ મુમુક્ષુતા ક્રમે ક્રમે તીવ્ર થતી જાય છે, વિષયની પ્રીતી નષ્ટ કરનારો વૈરાગ્ય તો વિષયો પર દોષ દૃષ્ટિ કરવાથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

એવા વૈરાગ્ય વડે જ પુરુષને અત્યંત તત્પર કરનારી તીવ્ર મુમુક્ષુતા ઉત્પન્ન થાય છે, એવી તીવ્ર મુમુક્ષુતાની પ્રવૃત્તિ વડે જ ઘણું જ અદ્દભુત ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. (૬)

દુનિયાના વિવિધ તાપનું કારણ:- ત્રિવિધ તાપનું ગુપ્ત કારણ બીજે ક્યાંય પણ શોધવાનું નથી, તે તો આ અભિમાનમાં ક્રિયાનો બોજો હુંના પર લેવાની પ્રકૃતિમાં—'હું' અને 'ક્રિયા' વચ્ચે સાંકળ જોડવાની મૂર્ખાઈમાં જ રહેલું છે. (૭)

વિકલ્પોથી બચવાનો વ્યવહારિક માર્ગ

વિકલ્પોથી બચવાનો વ્યવહારીક માર્ગ જો કોઈ હોય તો તે એ જ છે કે દેહાદિકમાં રમાતી અહંમમ બુદ્ધિરૂપી જે ગાય તે પાંચ ભૂતરૂપી બ્રાહ્મણોને દાન કરી દેવી એટલે કે દેહાદિક પાંચ ભૂતોના છે, મારા નથી, તેમજ તે 'હું' નથી, એવો વિવેક કરવો જેથી દેહાદિકના સંજોગ—વિયોગથી પોતાને અસર થવા પામે જ નહિ, જ્યાં આવો વિવેક નથી ત્યાં દેહાદિકના સંયોગ વિયોગની પીડા જનક અસરો થાય છે, એટલું જ નહિ પણ ભવિષ્યની અસરોની કલ્પનાઓ ચાલુ સતાવ્યા કરે છે, એવા માનવો નિર્બળ ગાય તુલ્ય બને છે. એમને હરકોઈ ત્રાસ ઉપજાવે છે, બંધનમાં નાખે છે, સત્ત્વ લૂંટે છે, તડફડાવે છે, એ ગૌપણાનું એ નિરંતર તડફડાટ કરાવતી દેહ ક્રિયામાં રખાતી 'અહમ બુદ્ધિ'નું દાન કરી દેવું, અર્થાત્ તેનાથી છૂટવું એ જ પોતાના સદા મુક્ત સ્વરૂપનું પામવાપણું, સ્વાધીનપણું, સ્વતંત્રપણું. (૮) **(વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ)**

પૂ. કેશવલાલજી મહારાજ : જ્ઞાની કહે છે કે ભવ્ય જીવો તમે કર્મ જનીત અંતરંગ અને બાહ્ય અવસ્થાઓને ત્રણ કાળમાં પોતાની માનો નહિ, તે તો પરાશ્રય અવસ્થાઓ છે, તેમાંથી આસક્તિપણું ત્યાગો, તેના મહામોહમા પડી તમો ઘોર અનંત કષ્ટો, દુઃખો પામ્યા છો, આત્મામાં જે જે વિકલ્પો આવે છે તેને ઉદયિક ભાવ જાણીને તે અનાત્મીય છે એવો દઢ નિશ્ચય કરવો, તે જ સ્વરૂપ પ્રાપ્તિનો મુખ્ય ઉપાય છે, મુખ્ય પુરુષાર્થ છે, જ્ઞાયક તરફ લક્ષ રાખ. (૯)

પૂ. મોહનઋષિજી મહારાજ :

૧ આત્મ તત્ત્વ સિવાય અન્યત્ર દષ્ટિપાત ન કર.

૨ આત્મ તત્ત્વ સિવાય સર્વ હેય છે.

૩ આત્મ સંગ સિવાય સર્વત્ર અસંગી બન.

૪ આત્મ સ્નેહી બન સર્વત્ર અસ્નેહી બન.

૫ આત્મ ચિંતન સાર બીજું સર્વ ચિંતન અસાર.

૬ આત્મ લક્ષ વિના સર્વત્ર અલક્ષ કર.

૭ આત્મપદ વિના સર્વ આપદ છે, આત્મ સ્વરૂપ જ સત્ય સંપત્તિ છે.

૮ વિષય, કષાય ને ભૂલ, આત્મ રમણતા શીખ.

૯ ૨૩ કલાક અને ૫૯ મિનિટ આત્મ ચિંતન, આત્મ લક્ષ હોય અને એક મિનિટ જડ ભાવ વિભાવ ભાવનું ચિંતન થાય તો તે પણ અનંત ભયંકર છે, ભયંકર જાણ.

૧૦ સર્વ જીવાત્માઓને આત્મવત્ માન.

૧૧ લાખો કરોડો પર વસ્તુઓને જાણવાવાળો, ઓળખવાવાળો સ્વયં પોતાને ભૂલી ગયો ? હા અતિ ખેદ.

૧૨ આત્માને આત્મ તત્ત્વ વિના, વિશ્વના પદાર્થનો બોધ છે, પરંતુ આત્માને જાણ્યા વિના વિશ્વના પદાર્થોનો બોધ નિરર્થક છે. (૧૦)

અભ્યાસ : સાધકને સાધનનો અભ્યાસ કરવાની જરૂરત એટલા માટે છે કે જેથી બુદ્ધિમાં દઢ નિષ્ઠા બની રહે કે હું આત્મા છું અને આ દેહ ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ વગેરે હું નથી, અભ્યાસથી દેહનો અધ્યાસ જે પડી ગયો છે તે દૂર કરવાનો છે અને પોતાના સ્વરૂપને પ્રગટ કરવાનું છે, પોતે તો મન, બુદ્ધિ ઇન્દ્રિયો વગેરે સર્વનો સ્વામી છે, બાદશાહ છે

અને તે સર્વ એના નોકરો છે પણ બાદશાહે પોતાની બધી સત્તા નોકરોને આપી દીધી છે એ એની ભૂલ છે અને તેથી તે આવો પરવશ બની ગયો છે અને દુઃખી થાય છે માટે તે ભૂલ સુધારવાની પરમાવશ્યકતા છે. બાળકને જ્યારે સ્કૂલમાં બેસાડવામાં આવે છે ત્યારે તેને એકડો ઘૂંટવાનો હોય છે ત્યારે તેની પાસે કોઇ એમ. એ.ની વાત કરે તો તે ગભરાઈ જાય છે અને કહેશે કે બહુ અઘરું છે, પણ જેમ જેમ એનો અભ્યાસ વધતો જશે તેમ તેમ તે આગળ વધતો જશે અને એક દિવસ એમ. એ. પાસ કરવાને શકિતમાન બનશે. તેવી જ રીતે અધ્યાત્મ વિદ્યાનો અભ્યાસ પણ ધીમે ધીમે અને ધીરજથી કરવો જોઇએ તો જરૂર આત્મજ્ઞાન થયા વિના ન રહે, જો એક માનવ પૂરતી મહેનત કરીને આત્મજ્ઞાની બની શકે છે તો બીજાઓ પણ જરૂર આ અભ્યાસ દ્વારા આત્માનુભવી બની શકે. માટે ગભરાવાની કે નાહિંમત થવાની જરૂર નથી, પરંતુ ખંતથી ને ધીરજથી અભ્યાસ કરવાની પરમાવશ્યકતા છે. (૧૧)

વિજ્ઞાન જ્યોતિ : અંતઃકરણમાં વિચારવું જોઇએ કે આ સંકલ્પ વિકલ્પો કયાથી ઉત્પન્ન થાય છે એનું મૂળ વાસના છે, આ બધું વાસનાનું જ ધીંગાણું છે એટલા માટે સાધકે પ્રથમ ઇન્દ્રિયોને વિષયોથી છૂટી પાડી તેનો મનમાં લય કરવો અને મનનો બુદ્ધિમાં લય કરવો, ત્યાર બાદ સ્વરૂપમા લીન થવું. આ અભ્યાસથી એકાગ્રતા સધાતા વિદ્યાશકિત જેને યોગીઓ કુંડલીની કહે છે, તે વિકાસ પામે છે અને બ્રહ્મરંધ્રમાં નિરંતર ચાલી રહેલો બ્રહ્મનાદ સભળાય છે એ શકિતનું જાગૃત થવું અને એ નાદનું સંભળાવું તે ઉપરોકત ચિંતનથી થતી એકાગ્રતાનું ફળ છે, જ્યાં નાદ સંભળાય છે કે તત્કાલ કુંડલીની વેગ ભરી ઉર્ધ્વ ગતિ કરે છે, પોતપોતાના ગોલકનો ત્યાગ કરી સર્વ વૃત્તિઓ એક થઇ ઉતાવળી આત્મ દેવ જ્યાં વસી રહ્યો છે તે તુર્ય પદની અંદર જવા લાગે છે, તે દેશમાં પરાભકિતનું જ શીતલ તે જ વ્યાપી રહ્યું છે, આગળ જતાં માર્ગમાં શું આવે છે, ત્રિવેણીનો જ્યાં સંગમ થાય છે, ત્યાં પરમાત્માનો ભેટો થાય છે

તે ત્રિવેણી સંગમને ઓળખવાની જરૂર છે, ઇડા એટલે બહારથી થતા આઘાતને વહન કરનાર નાડીઓ એટલે બહારથી અંદર સંસ્કાર લઇ જનારા જ્ઞાન તંતુઓ અને પીંગલા એટલે, અંદરથી સંસ્કારોને બહાર લઈ જનારા જ્ઞાનતંતુઓ. પ્રત્યાહાર વડે બહારના સંસ્કારોને રોકી શકાય અને અંદરથી ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓને જો શાંત કરી શકાય તો તરત જ સુષુમ્ણા એટલે કે જ્ઞાન નાડીનું દ્વાર ખુલે છે અને ઇડા, પીંગલા રૂપી સખીઓ સુષુમ્ણાની ગોદમાં લપાય છે, એટલે કે સમાય છે એ જ્ઞાન નાડી સુષુમ્ણામાં થઇને ઘેલી સુરતા અથવા તો કુંડલીની પ્રભુજી આત્મદેવને પામે છે અને જ્ઞાન, ભક્તિ અને યોગનું ઐકય તેજ પૂર્ણ યોગ એવા સંત સાધકને વિજ્ઞાન જ્યોતિ જાગે છે અને સોઽહમ્ તે હું જ છું એવું અપરોક્ષ જ્ઞાન થાય છે. મનુષ્યાણાં સહસ્ત્રેષુ કશ્ચિદ્યતતિ સિદ્ધયે. (૧૨)

હજારો માનવે કોક સિદ્ધિનો યત્ન આદરે ।
ને સિદ્ધ યત્નિયોમાયે કો જ તત્ત્વે મને લહે ॥ ગીતા

વિજ્ઞાન જ્યોતિ

મંત્રના રટણની પૂર્ણતા તો ત્યારે જ થઇ કહેવાય, શરીરના રોમ રોમમાં અંતઃકરણના અણુ પરમાણુમા અને બુદ્ધિથી માંડી દેહ પર્યંત આધારની પ્રત્યેક સૂક્ષ્મતમ શિરાઓમાં મંત્ર જ ગુંજી રહે પણ તેવો પુરુષાર્થ કોણ કરી શકે, " મુઆ પહેલાં જાને મરી પછી ઉગર્યો તેને કહીએ હરી, આનંદ રટો મરજીવા." જે મરજીવો થયો છે જેને જગતનું મિથ્યાત્વ પ્રત્યક્ષ થયું છે, તે કેવલ અનાસકત અને નિરહંકાર થઇ પ્રભુ પંથમાં ચાલી નીકળ્યો છે, તેનું જ આ કામ. (૧૩)

આત્મ વિશ્વાસ

જે વ્યકિતમાં આત્મ વિશ્વાસ હોય છે તે પહાડો જેવડી આફતો

તેમ જ સાગર જેવડાં દુઃખોનો સામનો પોતાની આત્મ શકિતના તેજથી આફ્ત અને દુઃખો જે માત્ર મનોમય છે અને અનાદિ કાળથી જે હૃદયમાં વાસ કરીને બેઠા છે તેના થરો જામેલા આવરણો દૂર કરી લક્ષ્યબિંદુ પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ બને છે. નિર્બળતા એ તો માનવીની પીછેહઠ છે. આવરણો તેના પર જ આવે છે, જે સાહસ ખડે છે એને કાર્યમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. (૧૪)

આરામ

આરામ સહુ કોઇ ઇચ્છે છે, વ્યકિત પરિશ્રમ કર્યા બાદ આરામને ઇચ્છે, રોગીને ડોકટર આરામ કરવાનું કહે છે, યોગીઓ પણ સ્નાયુઓ ઢીલા કરી આરામ આપવાનું કહે છે, જેને યોગીઓની પરિભાષામાં શિથિલીકરણ કહેવામાં આવે છે, આમ આરામની જુદી જુદી રીતો છે, પરંતુ જૈન ધર્મમાં આરામ આપવાની પદ્ધતિ અનોખી અને અનુપમ તથા સર્વ શ્રેષ્ઠ બતાવી છે તે પદ્ધતિ છે અન્યત્વ ભાવનાની, હું આ સર્વ જગતથી સર્વથા ભિન્ન છું, મને કશું જ સ્પર્શી શકતું નથી, દુનિયાના પદાર્થોને તેની સાથે સંકળાયેલ ભય, ચિંતા મારામાં પ્રવેશી શકતા નથી, આ જાતની દૃઢ માન્યતા તે મોટામા મોટો માનસિક આરામ છે. જેણે જીવનનું ઊંડાણ શોધવું છે, ચેતનનું રહસ્ય પામવું છે તેને માટે સાચો આરામ અને સ્ફૂર્તિ તાજગી મેળવવાની આ જ સાચી રીત છે. " આ હું નથી ને આ બધું મારું નથી. " આ પ્રતીતિ જીવનનો થાક ને ગ્લાનિ માત્રને ઉતારી દેશે અને મન અપૂર્વ સ્ફૂર્તિ ને તાજગી પામશે, શરીરને રોગ થાય તો અન્યત્વ ભાવનાનો ચિંતક કહેશે, " મારે શું ? શરીરને અને મારે શું ? હું તો કોઈક જુદો જ છું ". માલ મિલકત ચોરાઈ જાય તો વિચારશે, " ધન મારું નથી, જે જે મારું નથી ને હોય તોયે શુ અને ન હોય તોયે શું ? " મિત્રો દગો દે તો તે અન્યત્વ ભાવના ભાવતો વિચારે છે કે, "મિત્રો કે શત્રુ

કોઈ મારે નથી. મારો એક મિત્ર 'અનંત'નો સાથી તો મારો આત્મા છે". પર પદાર્થોથી સ્વત્વ જુદું પડી જાય છે, અન્ય પદાર્થનું અન્યત્વ જેમ જેમ જોરશોરથી અનુભવાય છે તેમ તેમ ભય, ચિંતા ઈર્ષ્યાદિ પાશવિક વૃત્તિઓ વેરવિખેર બની લુપ્ત થાય છે અને અપૂર્વ શાંતિ અને તાજગી મન અનુભવે છે, સ્ફૂર્તિ ને જોમ લાવવાની તાજગી અને નવ ઉલ્લાસ અનુભવવાની સાચી રીત આ જ છે, નહિ કે પગ કે ગળા નીચે મુલાયમ ઓશીકાઓ દબાવવાની. (૧૫) **શ્રી વસંતલાલ જૈન**

શ્રીમદ્ રાયચંદ્ર– કેવલ અંતર્મુખ થવાનો સત્પુરુષોનો માર્ગ સર્વ દુઃખ ક્ષય થવાનો ઉપાય છે, પણ તે કોઈક વીરલાત્માને જ સમજાય છે. મહત્ પુણ્યના યોગથી, વિશુદ્ધ મતિથી, તીવ્ર વૈરાગ્યથી અને સત્–પુરુષોના સમાગમથી તે ઉપાય સમજવા યોગ્ય છે, તે સમજવાનો અવસર એક માત્ર મનુષ્ય દેહ જ છે. અનિયમિત કાળના ભયથી તે ગૃહિત છે, ત્યા પ્રમાદ સેવાય છે. એ ખેદ અને આશ્ચર્યજનક વિષય છે. (૧૬)



ૐ

ઉત્થાન
યાને
ભાગ્ય સર્જન યા નવ નિર્માણ

ભાગ ૨ જો

કાવ્ય વિભાગ

પ્રકરણ ૯મું



પરમાનંદની સાધના

શ્રી પરમાનંદ પંચવિંશતિ :—

સંસારમાં જ્યારે જીવાત્મા પૂર્વકૃત કર્મોને ભોગવતો થકો અત્યંત વ્યથિત થાય છે, એવે સમયે તે દુઃખ નિવારણ કરવા માટે વિવિધ પ્રકારના પ્રયત્નો કરે છે કોઇવાર કોઈ પદાર્થમાં એને થોડો સમય મૃગજળ સમ સુખનો આભાસ થાય છે, પરંતુ સાચી શાન્તિ તો એને એવે સમયે મળે છે, જ્યારે કોઇ સાચા હિતેચ્છુ સદ્દગુરૂ એને મળે તથા તે તેને આલોકના ભોગોથી અતિરિક્ત પરમાર્થિક માર્ગનું દર્શન કરાવી તત્ત્વબોધ કરે અને તેવું જીવન જીવવા તે તત્પર થાય ત્યારે તેને વાસ્તવિક શાન્તિ પ્રાપ્ત થઇને પરમાનંદનો અનુભવ મળે છે અને તેનો ઉદ્ધાર થઇ જાય છે. આ પરમાનંદ પ્રાપ્તિને માટે પરમાનદ પંચવિંશતિમા સુંદર માર્ગદર્શન આપ્યું છે. એવી રીતે જે જીવાત્મા ક્રિયાશીલ થશે તેનું પરમ કલ્યાણ અવશ્ય થશે અને તેને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ થશે.

શ્લોકઃ—પરમાનંદ સંયુક્તં, નિર્વિકારં નિરામયમ્ ।
ધ્યાનહીના ન પશ્યન્તિ, નિજદેહે વ્યવસ્થિતમ્ ॥૧॥

શ્લોકઃ—અનન્તસુખ સંપન્નં, જ્ઞાનામૃત પયોધરમ્ ।
અનન્તવીર્ય સંપન્નં, દર્શનં પરમાત્મનઃ ॥૨॥

ભાવાર્થઃ—જે મનુષ્ય પરમાત્માનું ધ્યાન નથી કરતો, તેને પરમાનંદથી યુક્ત, આધિવ્યાધિથી રહિત, વિકારોથી રહિત, અનંત સુખ સંપન્ન, જ્ઞાનરૂપ અમૃતનો સાગર (મેઘ) અનંત પરાક્રમનો ધારક એવા પરમાત્મા સમાન નિજરૂપ અર્થાત્ પોતાના શરીરમાં સ્થિત અથવા રહેલા પરમાત્મા સ્વરૂપ આત્માનું દર્શન નથી થતું, છતાં પણ જે મનુષ્ય અહર્નિશ પરમાત્માના ધ્યાનમાં લીન રહે છે, તેને જ પરમાત્માના દર્શન થાય છે. (૧) અને (૨).

શ્લોકઃ—નિર્વિકારં નિરાધારં, સર્વ સંગવિવર્જિતમ્ ।
પરમાનંદ સંપન્નં, શુદ્ધ ચૈતન્ય લક્ષણમ્ ॥૩॥

ભાવાર્થઃ—જેમાં કોઈ પ્રકારનો દોષ નથી અને જેને કોઇનો પણ આધાર નથી તથા દોષોને ઉત્પન્ન કરવાવાળા સમસ્ત સંજોગોથી રહિત અને જેમાં પરમશ્રેષ્ટ આનંદ છે, દુઃખનો લેશ માત્ર પણ અંશ નથી, એવો ચૈતન્ય આત્મદેવ છે. (૩)

શ્લોકઃ—ઉત્તમાઽધ્યાત્મ ચિન્તા ચ, મોહ ચિન્તા ચ મધ્યમા ।
અધમા કામ ચિન્તા ચ, પરચિન્તાઽધમાધમ ॥૪॥

ભાવાર્થઃ—આત્માનું પરમાત્મા ભાવે ચિંતન કરવાવાળા પુરૂષો ઉત્તમ હોય છે અને આત્મા પરમાત્માનું ધ્યાન કરવાવાળાજ પ્રત્યક્ષ દર્શન પ્રાપ્ત કરી પરમપદને પ્રાપ્ત કરે છે, એટલા માટે આધ્યાત્મિક ધ્યાન ધરવાવાળા

પુરૂષોને ઉત્તમ માન્યા છે. બીજા મધ્યમ પુરૂષો તે છે કે જે આ સંસારના ભોગોને જોઇને તેને ભોગવવા માટે તૃષ્ણાતુર રહે છે અને રાતદિવસ એ ભોગોનું જ ચિંતન કરે છે તે મોહાક્રાંત મધ્યમ પુરૂષો છે, ત્રીજા અધમ પુરૂષો તે છે કે જે પોતાની ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિને માટે અત્યંત કામાસક્ત રહે છે અને રાત દિવસ તેનું જ ચિંતન કરે છે. ચોથા અધમાધમ પુરૂષો તે છે કે જે બીજાની સંપત્તિ વગેરેનું હરણ કરવાની ઇચ્છા રાખે છે અને રાતદિવસ તેનું જ ચિંતન કરવાવાળા છે. (૪)

શ્લોકઃ—નિર્વિકલ્પં સમુત્પન્નં, જ્ઞાનમેવ સુધારસમ્ ।
વિવેકમંજલિં કૃત્વા, તં પિબન્તિ તપસ્વિનઃ ॥૫॥

ભાવાર્થઃ—નિર્વિકલ્પ સમાધિની અવસ્થામાં આત્માનુભવરૂપી સુધા રસ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને તપસ્વી મહાજ્ઞાની વિવેકરૂપી અંજલિએ કરીને પાન કરે છે. (૫)

શ્લોકઃ—સદાનંદમયં જીવં, યો જાનાતિ સ પંડિતઃ ।
સ સેવતે નિજાત્માનં, પરમાનન્દ કારણમ્ ॥૬॥

ભાવાર્થઃ—જે જીવાત્માને સદા આનંદમય જાણે છે તે જ પંડિત છે, પંડિતો પોતાના આત્માની ઉપાસના પરમાનન્દની પ્રાપ્તિ માટે કરે છે (૬)

શ્લોકઃ—નલિન્યાં ચ યથા નીરં, ભિન્નં તિષ્ઠતિ સર્વદા ।
અયમાત્મા સ્વભાવેન, દેહે તિષ્ઠતિ સર્વદા ॥૭॥

ભાવાર્થઃ—જેમ કમળ જળમાં રહેતું હોવા છતા, જળથી અલિપ્ત રહે છે, એમ આ આત્મા સ્વભાવથી જ સદા શરીરથી ભિન્ન—નિર્લેપ રહે છે. (૭)

શ્લોકઃ—દ્રવ્યકર્મ— વિનિર્મુક્તં, ભાવકર્મ-વિવર્જિતમ્ ।
નોકર્મ રહિતં વિદ્ધિ, નિશ્ચયેન ચિદાત્મનમ્ ॥૮॥

ભાવાર્થ:—અમારો ચૈતન્ય આત્મા, દ્રવ્ય કર્મ જ્ઞાનાવરણીય આદિ આઠ કર્મથી રહિત, રાગ, દ્વેષ આદિ ભાવ કર્મથી રહિત, નોકર્મ શરીર ઇન્દ્રિયાદિથી પણ રહિત છે એમ નિશ્ચયપૂર્વક જાણો. (૮)

શ્લોક:—અનંત બ્રહ્મણો રૂપં, નિજ દેહે વ્યવસ્થિતમ્ ।
જ્ઞાનહીના ન પશ્યન્તિ, જાત્યન્ધા ઇવ ભાસ્કરમ્ ॥૯॥

ભાવાર્થ:—પોતાના શરીરમા રહેલો બ્રહ્મ અર્થાત્ પરમાત્મા, તે આત્મજ્ઞાન રહિત મનુષ્યોને દેખાતો નથી, જેમ જન્મથી અંધ મનુષ્ય સૂર્યને જોઈ શકતો નથી તેમ. (૯)

શ્લોક:—તદ્ ધ્યાનં ક્રિયતે ભવ્યૈ યેન કર્મ વિલીયતે ।
તત્ ક્ષણં દશ્યતે શુદ્ધં, ચિત્ ચમત્કાર લક્ષણમ્ ॥૧૦॥

ભાવાર્થ:—જે ભવ્ય મોક્ષાભિલાષી મહાત્મા પરમાત્માનું ધ્યાન કરે છે, તેના આત્મદર્શનમાં બાધક કર્મોનો લય અથવા ક્ષય થાય છે ને એજ ક્ષણે અંતઃકરણ શુદ્ધ થવાથી આત્મ (પરમાત્મા) દર્શન થાય છે જે અતિ ચમત્કારી લક્ષણ સ્વરૂપ છે. (૧૦)

શ્લોક:—ચિદાનંદમયં શુદ્ધં, નિરાકારં નિરામયમ્ ।
અનંત સુખ સંપન્નં, સર્વ સંગ વિવર્જિતમ્ ॥૧૧॥

ભાવાર્થ:—પરમાત્માનું સ્વરૂપ, સચ્ચિદાનંદમય, શુદ્ધ, આકાર રહિત અને નિરોગ છે, સર્વ સુખોથી યુકત તથા દોષો (સંગ)થી રહિત છે. (૧૧)

શ્લોક:—લોકમાત્ર પ્રમાણો હિ, નિશ્ચયે ન હિ સંશયઃ ।
વ્યવહારો દેહ માત્રે, કથયન્તિ મુનિશ્વરાઃ ॥૧૨॥

ભાવાર્થ:—મુનિશ્વરો આત્મ તત્વને નિશ્ચય (તાત્વિક) દષ્ટિથી, ક્ષેત્રથી લોક

પ્રમાણુ તથા વ્યવહારિક દૃષ્ટિથી દેહ પ્રમાણુ કહે છે, તેમાં સંશયને સ્થાન નથી, કારણુ કે જેમ દિપકને દૃષ્ટાંતે (૧૨)

શ્લોકઃ—યતક્ષણું દૃશ્યતે શુદ્ધં, તતક્ષણું ગત વિભ્રમઃ ।
સ્વસ્થ ચિત્તં સ્થિરી ભૂતં, નિર્વિકલ્પં સમાધિના ॥૧૩॥

ભાવાર્થઃ—નિર્વિકલ્પ સમાધિના સમયે જ્યારે ચિત્ત શાંત તથા સ્થિર થાય છે, એ જ ક્ષણે આત્માનું દર્શન થાય છે તથા તે જ ક્ષણે સર્વ સંશયેા નાશ પામે છે. (૧૩)

શ્લોકઃ—સ એવ પરમં બ્રહ્મ, સ એવ જિન પુંગવઃ ।
સ એવ પરમ તત્ત્વં, સ એવ પરમેા ગુરુઃ ॥૧૪॥

ભાવાર્થઃ—પૂર્વોકત વિધિથી જે આત્મ દર્શન થાય છે. બસ તે જ પરબ્રહ્મ છે, તે જ જિનેશ્વર છે, તે જ શ્રેષ્ઠ પરમ તત્ત્વ છે, તે જ ગુરૂઓમા શ્રેષ્ઠ ગુરૂ છે. (૧૪)

શ્લોકઃ—સ એવ પરમં જ્યેાતિઃ સ એવ પરમં તપઃ ।
સ એવ પરમં ધ્યાનં, સ એવ પરમાત્મકમ્ ॥૧૫॥

ભાવાર્થઃ—તે જ પરમ શ્રેષ્ઠ જ્યેાતિ છે, તે જ પરમ શ્રેષ્ઠ તપ છે, તે જ પરમ શ્રેષ્ઠ ધ્યાન છે, તે જ પરમાત્મ તત્ત્વ છે. (૧૫)

શ્લોકઃ—સ એવ સર્વ કલ્યાણું, સ એવ સુખ ભાજનમ્ ।
સ એવ શુદ્ધ ચિદ્ રૂપં, સ એવ પરમં શિવમ્ ॥૧૬॥

ભાવાર્થઃ—તે જ સર્વ કલ્યાણુરૂપ છે, તે જ સુખનું ભાજન છે, તે જ શ્રેષ્ઠ ચૈતન્યરૂપ છે, તે જ શ્રેષ્ઠ શિવ તત્ત્વ છે. (૧૬)

શ્લોકઃ—સ એવ જ્ઞાનરૂપેા હિ, સ એવાત્માનથાઽપરઃ ।
સ એવ પરમા શાન્તિઃ, સ એવ ભવતારકઃ ॥૧૭॥

ભાવાર્થ:—તે જ જ્ઞાનરૂપ છે, તે જ આત્મા છે, અપર નથી તે જ પરમ શાન્તિરૂપ છે અને તે જ સંસાર સાગરથી પાર કરવાવાળા પ્રભુ છે. (૧૭)

શ્લોક:—સ એવ પરમાનંદ, સ એવ સુખ દાયકઃ ।
સ એવ ઘન ચૈતન્ય, સ એવ ગુણસાગરઃ ॥૧૮॥

ભાવાર્થ:—તે જ પરમાત્મા આનંદરૂપ છે, તે જ સુખના દાતા છે, તે જ શુદ્ધ ચૈતન્ય છે, તે જ ગુણોના સાગર છે. (૧૮)

શ્લોક:—પરમાલ્હાદ સંપન્નં, રાગદ્વેષ વિવર્જિતમ્ ।
સોઽહં તુ દેહ મધ્યેસ્થો, યો જાનાતિ સ પંડિતઃ ॥૧૯॥

ભાવાર્થ.—રાગદ્વેષ રહિત પરમ આલ્હાદસ્વરૂપ (પૂર્ણ) એવા પરમાત્મા અંતર્યામિ દેવ શરીરમાં રહેલા છે, એવુ જે જાણે તે જ પંડિત છે.(૧૯)

શ્લોક:—આકાર રહિતં શુદ્ધં સ્વરૂપ વ્યવસ્થિતમ્ ।
સિદ્ધમષ્ટ ગુણોપેતં, નિર્વિકારં નિરંજનમ્ ॥૨૦॥

ભાવાર્થ:—સિદ્ધ પરમાત્મા આઠ ગુણોથી યુક્ત, આકાર રહિત, કર્મ રજથી રહિત, શુદ્ધ સ્વભાવિક સ્વરૂપે સ્થિત રહ્યા છે. (૨૦)

શ્લોક:—તત્સમં તુ નિજાત્માનં, યો જાનાતિ સ પંડિતઃ ।
સહજાનંદ ચૈતન્યં, પ્રકાશયતિ મહીયસે ॥૨૧॥

ભાવાર્થ.—તે બ્રહ્મના સમાન પોતાના આત્માને જે જાણે છે તે જ પંડિત છે, તથા તે પંડિત સહજાનંદરૂપી ચૈતન્ય (બ્રહ્મ)ને પોતાની અંતર સુખ વૃત્તિથી પ્રયત્ન કરીને પ્રગટ કરે છે, અર્થાત્ પ્રકાશમય કરે છે. (૨૧)

શ્લોક:—પાષાણેષુ યથા હેમં, દુગ્ધ મધ્યે યથા ઘૃતમ્ ।
તિલ મધ્યે યથા તૈલં, દેહ મધ્યે તથા શિવઃ ॥૨૨॥

શ્લોકઃ—કાષ્ટ મધ્યે યથા વન્હિઃ, શકિત રૂપેણુ તિષ્ઠતિ ।
અયમાત્મા શરીરેષુ યેા જાનાતિ સ પંડિતઃ ॥૨૩॥

ભાવાર્થઃ—જેમ પાષાણુની અંદર સુવર્ણ રહે છે, જેમ દૂધમાં ઘી રહે છે, જેમ તલમા તેલ રહે છે, એમ જ શરીરમાં શિવ રહે છે, કાષ્ટમાં જેમ અગ્નિ શકિત રૂપેથી રહે છે, એવી જ રીતે શરીરમાં આ આત્મા રહે છે, એમ જે જાણે છે, તે જ પંડિત છે, બીજા નહિ.

દૂધમાથી ઘી, તલમાંથી તેલ, પત્થરમાથી સેાનું અને કાષ્ટમાથી અગ્નિ પ્રયેાગથી ભિન્ન કરાય છે એમ જ ધ્યાનાદિ સાધનેા દ્વારા શરીરથી આત્માના ભિન્નપણાનેા અનુભવ કરાય છે. (૨૨) અને (૨૩)

શ્લોકઃ—આનંદ રૂપં પરમાત્મ તત્ત્વં,
સમસ્ત સંકલ્પ વિકલ્પ મુક્તમ્ ।
સ્વભાવ લીના નિવસંતિ નિત્યં,
જાનાતી યેાગી સ્વયમેવ તત્વમ્ ॥૨૪॥

ભાવાર્થઃ—સર્વ પ્રકારના સંકલ્પ વિકલ્પથી રહિત આનંદરૂપ મરમાત્વ તત્વના સ્વરૂપમા નિત્ય લીન રહેતા યેાગીગણુ પેાતે પેાતાને જાણે છે કેાને? ઉપરેાકત ગુણુવાળા પરમાત્મ તત્વને. (૨૪)

શ્લોકઃ—યે ધર્મશીલા મુનય પ્રધાનારતે,
દુઃખહીના નિયતં ભવન્તિ ।
સંપ્રાપ્ય શીઘ્રં પરમાત્મ તત્વં,
વ્રજન્તિ મેાક્ષં ક્ષણુમેકમધ્યે ॥૨૫॥

ભાવાર્થઃ—જે ધર્મશીલ મુનિયેા છે, તે શ્રેષ્ઠ પુરૂષેા નિશ્ચય કરીને સદા દુઃખ રહિત હેાય છે, તે શીઘ્ર જ પરમાત્મ તત્ત્વને પ્રાપ્ત કરીને એક ક્ષણમા જ મુકિતને પ્રાપ્ત કરે છે. (૨૫)

॥ પરમાનંદ પંચવિંશતિ સમાપ્તમ્ ॥

શ્લોકઃ—વિરમ વિરમ સંગાન્ મુચ મુચ પ્રપચમ્ ।
વિસૃજ વિસૃજ મોહં, વિદ્ધિ વિદ્ધિ સ્વતત્ત્વમ્ ।
કલય કલય વૃત્તં, પશ્ય પશ્ય સ્વરૂપમ્ ।
કુરૂ કુરૂ પુરૂષાર્થં, નિવૃતાનંદ હેતોઃ ॥૧॥

ભાવાર્થઃ—હે આત્મન્ ! જે સંગથી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિમાં વિઘ્ન થાય, એવા સંગનો ત્યાગ કર, ત્યાગ કર, તથા એવા પ્રપંચને છોડ, છોડ ! અને મોહનો પણ ત્યાગ કર તથા પોતાના શરીરમાં રહેલ જે આત્મ તત્ત્વ છે એને જાણ જાણ ! ઓળખ તથા એ જ જ્ઞાનનું મનન કર, મનન કર ! પોતાના સ્વરૂપને જો જો ! તથા મુક્તિના આનંદ માટે પુરૂષ.ર્થ કર પુરૂષાર્થ કર ! (૧)

શ્લોકઃ—અતુલ સુખ નિધાનં, જ્ઞાન વિજ્ઞાન બીજં ।
વિલય ગત્ કલંકમ્ શાન્ત વિશ્વ પ્રચારમ્ ।
ગલીત સકલં શંકમ્ વિશ્વ રૂપં વિશાલમ્ ।
ભજ વિગત વિકારમ્ સ્વાત્મનાત્માનમેવ ॥૨॥

ભાવાર્થઃ—હે આત્મા જે અનંત સુખના નિધાન તથા જ્ઞાન વિજ્ઞાનના બીજ (મૂળ) સમાન જેના સમસ્ત દોષો નાશ પામ્યા છે તથા શાન્ત થઈ ગયો છે. વિશ્વનો વિસ્તાર જેમાં તથા વિવિધ પ્રકારના સંશય જેના નષ્ટ થઈ ગયા છે, તથા જે વિશ્વરૂપ વિશાળ છે, એવા નિર્વિકાર પરમાત્માને ભજ તેનો આશ્રય લઈને, સ્વ આત્માને પ્રકટ કર. (૨)

શ્લોકઃ—યદિ વિષય પિશાચી નિર્ગતા દેહ ગેહાત્ ।
સપદિ યદિ વિશીર્ણો, મોહ નિદ્રાતિરેક ।
યદિ યુવતિ કરંકે નિર્મમત્વં પ્રપન્નો ।
ઝગીતી નનૂ વિધેહિ બ્રહ્મબીથી વિહારમ્ ॥૩॥

ભાવાર્થઃ—હે સાધક જો તારા શરીરરૂપી મંદિરમાંથી વિષયાસક્તિરૂપી પિશાચણી નીકળી ગઇ છે તથા જો મોહરૂપી પ્રગાઢ નિદ્રા શીઘ્ર દૂર થઈ ગઈ છે તથા જો નવયુવતીઓના કર સ્પર્શથી થવા વાળા સુખોમાં તને અપ્રિયતા પ્રતીત થાય છે તો શીઘ્ર જ નિશ્ચય કરીને બ્રહ્મના માર્ગમાં વિહાર કર અર્થાત્ આત્મ આરાધના કરવામાં શીઘ્ર જ તત્પર થઇ જા (૩)



પ્રકરણ ૧૦મું



મુક્તિની સાધના

નિવાર્ણ ષટક

શ્લોકઃ—મનોબુદ્ધ્યાહંકાર ચિત્તાની નાહમ્ ।
ન ચ શ્રોત જિવ્હે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે ।
ન ચ વ્યોમ ભૂમિનં તેજો ન વાયુ- ।
શ્ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ સિવોઽહમ્ ।।૧।।

ભાવાર્થ :—હું મન, બુદ્ધિ, અહંકાર અને ચિત્ત નથી, કાન અને જીભ નથી, નાક પણ નથી, આકાશ અને પૃથ્વી નથી, તેજ અને વાયુ પણ નથી પરંતુ હું ચિદાનંદ સ્વરૂપ સિવ છું શિવ છું. (૧)

શ્લોકઃ—ન ચ પ્રાણ સંજ્ઞો ન વૈ પંચ વાયુ- ।
નં વા સપ્ત ધાતુ નં વા પચ કોશઃ ।
ન વાક્ પાણિ પાદં ન ચોપસ્થ વાયુ- ।
।શ્ચદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ।।૨।।

ભાવાર્થ:– હું જળ તથા પ્રાણુ વર્ગ નથી, હું પાંચ પ્રકારના વાયુ નથી, તેમજ સાત ધાતુ પણુ નથી. વાણી, હાથ, પગ નથી, જનેન્દ્રિય પણુ નથી, પરંતુ હું ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું શિવ છું (૨)

શ્લોક:—ન મે દ્વેષ રાગૌ, ન મે લોભ મોહૌ ।
મદો નૈવ મે, નૈવ માત્સર્ય ભાવઃ ।
ન ધર્મો ન ચાર્થો, ન કામો ન મોક્ષ– ।
શ્ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૩॥

ભાવાર્થ:—હું દ્વેષ તથા રાગ, રૂપ નથી, લોભ તથા મોહ પણુ નથી, મદ પણુ નથી, મત્સર ભાવ પણુ હું નથી, ધર્મ, અર્થ કામ અને મોક્ષ પણુ હું નથી, પરંતુ હું ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું શિવ છું (૩)

શ્લોક:—ન પુણ્યં ન પાપં ન સૌખ્યં ન દુઃખમ્ ।
ન મંત્રો ન તીર્થં ન વેદા ન યજ્ઞાઃ ।
અહં ભોજનં નૈવ, ભોજ્યં ન ભોક્તા ।
શ્ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૪॥

ભાવાર્થ:—હું પુણ્ય રૂપ નથી, પાપ રૂપ નથી, સુખ રૂપ કે દુઃખ રૂપ પણુ હું નથી, મંત્ર નથી, તીર્થ નથી, વેદ નથી, યજ્ઞ નથી, હું ભોજન નથી, ભોજ્ય નથી અને ભોક્તા પણુ નથી હું તો ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું શિવ છું (૪)

શ્લોક:—ન મૃત્યુ ર્ન શંકા ન મે જાતિ ભેદઃ ।
પિતા નૈવ મે નૈવ માતા ચ જન્મ ।
ન બન્ધુ ર્ન મિત્રં ગુરુ ર્નૈવ શિષ્ય– ।
શ્ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૫॥

ભાવાર્થ:—મને મૃત્યુની શંકા નથી, મારામાં જાતિનો ભેદ નથી, મારે

પિતા નથી, માતા નથી અને જન્મ પણ નથી તેમજ ગુરૂ કે શિષ્ય પણ મારે નથી, મારે ભાઈ નથી, મિત્ર નથી, હું તો ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું, શિવ છું. (૫)

શ્લોકઃ—અહં નિર્વિકલ્પી નિરાકાર રૂપી ।
વિભૂત્યાચ્ય સર્વત્ર, સર્વેન્દ્રિયાણામ્ ।
ન ચા સંગતં નૈવ મુક્તિ નં મેય– ।
શ્ચિદાનંદરૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૬॥

ભાવાર્થ:—હું નિર્વિકલ્પ નિરાકારરૂપ વિભું છું તથા સર્વ સ્થાન પર તથા સર્વ ઇન્દ્રિયોમાં વ્યાપક થઈ રહ્યો છું. મારામાં સદા સમતા છે. મને બંધન કે મુક્તિ નથી, હું તો ચિદાનદ સ્વરૂપ શિવ છું, શિવ છું. (૬)

આત્મોદ્ધાર વિષે

(બંધ-મોક્ષ વાકયો)

વાકય :–દેહાદી નાત્મત્વેનાભિ મન્યતે સોઽભિમાન આત્માનો બંધઃ ॥૧॥

અર્થ :–આત્માથી ભિન્ન જુદા જુદા પદાર્થોને પોતાના માને તે મિથ્યા અભિમાન તે આત્માને બંધનનું કારણ છે. (૧)

વાકય :–તન્નિવૃત્તિ મોક્ષઃ ॥૨॥

અર્થ :–તે મિથ્યા અભિમાન દૂર થવું તે જ મોક્ષ છે. (૨)

વાકય :– દેવ મનુષ્યાદ્યુપાસના કામ સંકલ્પો બંધ: ॥૩॥

અર્થ :– દેવ મનુષ્ય વગેરેની સેવા કરવાના સંકલ્પો. મનોરથો તે બંધનનું કારણ છે. (૩)

વાક્ય :– કર્તુત્વાદ્યહંકાર સંકલ્પો બંધઃ ॥૪॥

અર્થ :– કર્તાપણું વગેરે અહંકારના સંકલ્પો તે બંધન છે. (૪)

વાક્ય :– કેવલં મોક્ષાપેક્ષા કામ સંકલ્પો બંધઃ ॥૫॥

અર્થ :– કેવલ મોક્ષની ઇચ્છારૂપ મનોરથનો સંકલ્પ બંધન છે. (૫)

વાક્ય :– સંકલ્પ માત્ર સંભવો બંધઃ ॥૬॥

અર્થ :– હરકોઈ સંકલ્પ કરવાથી બંધન થાય છે. (૬)

વાક્ય :– મમેતિ બધ્યતે જંતુ નં મમેતિ વિમુચ્યતે ॥૭॥

અર્થ :– કોઇપણ પદાર્થ પર આ મારો, મારી, મારું એમ મમતા કરવાથી જીવ બંધાય છે. અને મારું કંઈ જ નથી એમ મમતા છોડવાથી, મુક્ત થાય છે. (૭)

વાક્ય :– મમત્વેન ભવે જજીવો નિર્મમત્વેન કેવલઃ ॥૮॥

અર્થ :– હરકોઈ પદાર્થ પર મમતા કરવાથી આત્મા જીવ રૂપ બને છે અને તે મમતા છોડવાથી કેવળ પરમાત્મા રૂપ બને છે. (૮)

વાક્ય :– સ્વસંકલ્પ વિશાદ બદ્ધો નિઃસંકલ્પાદ્ વિમુચ્યતે ॥૯॥

અર્થ :– પોતાના સંકલ્પોને વશ થવાથી આત્મા બંધાય છે અને સંકલ્પોનો ત્યાગ કરવાથી મુક્ત થાય છે. (૯)

વાક્ય :– ઇચ્છા માત્ર મવિધેયં તન્નાશો મોક્ષ ઉચ્યતે ॥૧૦॥

અર્થ :– કોઈ પણ પ્રકારની ઇચ્છા એ જ અવિદ્યા (અજ્ઞાન) હોઇ બંધનરૂપ છે અને તે ઇચ્છાઓનો નાશ તે જ મોક્ષ કહેવાય છે (૧૦)

વાક્ય :– ભોગેચ્છા માત્રકં બધસ્તત્ ત્યાગો મોક્ષ ઉચ્યતે ॥૧૧॥

અર્થ :– હરકોઇ ભોગની ઇચ્છા તે બંધન છે અને તે ઇચ્છાઓનો ત્યાગ તે મોક્ષ કહેવાય છે. (૧૧)

વાક્ય :– અનાસ્થાવ હિ નિર્વાણું દુઃખમાસ્થા પરિગ્રહઃ ॥૧૨॥

અર્થ :- કોઇપણ ઇચ્છાથી રહિત થવું તેજ મોક્ષ છે અને કોઇપણ ઇચ્છાનો સ્વીકાર કરવો તેજ દુ:ખ રૂપ બંધન છે. (૧૨)

વાક્ય :- કર્મણા બધ્યતે જંતુર્વિદ્યયા ચ વિમુચ્યતે ॥૧૩॥

અર્થ :- કર્મથી જીવ બંધાય છે અને જ્ઞાનથી મુક્ત થાય છે. (૧૩)

વાક્ય :- સ્વરૂપાવસ્થિતિ મુંક્તિસ્તદ્દ્ભ્રંશોઽહંત્વ વેદનમ્ ॥૧૪॥

અર્થ .- આત્મ સ્વરૂપમા સ્થિતિ કરવી તે મોક્ષ છે. અને અહં ભાવનો અનુભવ તે મોક્ષથી ભ્રષ્ટતારૂપ—બંધન છે. (૧૪)

વાક્ય :- ચિત્તે ચલિતે સંસારો નિશ્ચલે મોક્ષ ઉચ્યતે ॥૧૫॥

અર્થ :- ચિત્ત ચચલ રહે—વિષયોમા ભમ્યા કરે તે સંસાર છે અને તે જ ચિત્ત નિશ્ચલ બને વિષયોથી વિરકત થઇ આત્માનુંજ ચિંતન ધ્યાન કરે તે મોક્ષરૂપ છે. તેને મોક્ષ કહેવાય છે. (૧૫)

વાક્ય :- બધો હિ વાસના બદ્ધો, મેક્ષઃ સ્યાદ્દ વાસના ક્ષયઃ ॥૧૬॥

અર્થ :- વાસનાઓથી બંધાવુ તેજ બધન છે અને વાસનાઓનો નાશ થવો તે જ મોક્ષ રૂપ છે. (૧૬)



પ્રકરણ ૧૧મું



આત્મ સાધના

કંઠાભરણમ્

શ્લોકઃ—સંસાર દીર્ઘ રોગસ્ય, સુવિચારો મહૌષધમ્ ।
કોડહમ્ કસ્ય ચ સંસારો વિવેકેન વિલીયતે ॥૧॥

અર્થ—સંસારરૂપી દીર્ઘ રોગને દૂર કરવા માટે, સારા વિચારરૂપી મહાન ઔષધ છે, સુવિચાર એટલે હું કોણ અને સંસાર કોને થયો છે એવો વિવેક કરતા આવડે, તો સંસાર વિલીન થઇ જાય છે, જેમ ઔષધથી રોગ શાત થઇ જાય છે તેમ વિચાર અને વિવેકથી સંસારનો રોગ નાશ થઇ શાતિ પ્રાપ્ત થાય છે. (૧)

શ્લોકઃ—શુદ્ધો નિરંજનોડનંતો બોધોડહમ્ પ્રકૃતેઃ પરઃ ।
ચેષ્ટમાન ઇમં દેહં પશ્યામ્યન્ય શરીરવત્ ॥૨॥

અર્થઃ—હું શુદ્ધ છું, નિરજન છું, બોધ સ્વરૂપ છું, અનંત છું, જ્ઞાન સ્વરૂપ છું અને પ્રકૃતિથી પર છું તથા મારા આ દેહની ચેષ્ટા (ક્રિયા)ને

બીજાના શરીરની માફક જુદી જોઉં છું અર્થાત્ દેહ તથા તેની ક્રિયા મારાથી ભિન્ન છે. (૨)

શ્લોકઃ—દેહોઽહમ્ માન પાશેન, દઢં બદ્ધોઽસિ સર્વતઃ ।
બોધોઽહં જ્ઞાન ખડ્ગેન તં નિકૃત્ય સુખી ભવ ॥૩॥

અર્થઃ—હું દેહ છું એવું અભિમાન થવું એ જ બંધન છે, તેનાથી સર્વ પ્રકારે બંધન થાય છે. હું બોધ સ્વરૂપ છું, જ્ઞાન સ્વરૂપ છું એવા જ્ઞાનરૂપી તલવારથી બંધન તોડીને સુખી થાવ. (૩)

શ્લોકઃ—યેન શબ્દં રસં રૂપં ગંધં જાનાસિ રાઘવ ।
તમાત્માનં પરંબ્રહ્મ જાનાહિ પરમેશ્વરમ્ ॥૪॥

અર્થઃ—હે રામ જે આત્માથી શબ્દ રૂપ, રસ, ગંધ, સ્પર્શ અને સર્વ કંઈ જાણી શકાય છે તે આત્માને જ પરબ્રહ્મ જાણો અને તે જ પરમેશ્વર છે (૪)

શ્લોકઃ—સોઽહં ચિન્માત્ર મેવેતિ ચિન્તનં ધ્યાન મુચ્યતે ।
ધ્યાનસ્ય વિસ્મૃતિઃ સમ્યક્ સમાધિરભિધીયતે ॥૫॥

અર્થઃ—ચિન્માત્ર જે પરમાત્મા તે જ હું છું એવું નિરંતર સ્મરણ કરવું તે ધ્યાન છે અને એવા ધ્યાનની વૃતિનું વિસ્મરણ તેને સમાધિ કહે છે. (૫)

શ્લોકઃ—ન માનસં કર્મ શુભાશુભં મે,
ન કાયિકં કર્મ શુભાશુભં મે ।
ન વાચિકં કર્મ શુભાશુભં મે,
જ્ઞાનામૃતં શુદ્ધ મતિન્દ્રિયોઽહમ્ ॥૬॥

અર્થ:—મનથી જે શુભાશુભ કર્મ થાય છે તે મારા નથી, વચનથી જે શુભાશુભ કર્મ થાય છે તે પણ મારા નથી, કાયાથી જે શુભાશુભ કર્મ થાય છે તે પણ મારા નથી, હું તો જ્ઞાનામૃત સ્વરૂપ શુદ્ધ તથા ઇન્દ્રિયોથી પર અતિન્દ્રિય આત્મા છું. (૬)

શ્લોક:—નમે રાગાદિકો દોષો, દુઃખં દેહાદિકં ન મે ।
આત્માનં વિદ્ધિ મામેકં, વિશાલં ગગનોપમમ્ ॥૭॥

અર્થ:—મને રાગાદિ દોષો નથી, દુઃખ પણ નથી, મને દેહાદિક દોષો પણ નથી, મને વિશાળ આકાશ જેવો નિર્લેપ તથા વ્યાપક આત્મા તું જાણ (૭)

શ્લોક:—અતીતા નાગંત કર્મ, વર્તમાન તથૈવ ચ ।
ન કરોમિ ન ભુંજામિ, ઇતિ મે નિશ્ચલા મતિઃ ॥૮॥

અર્થ:—હું ભૂતકાળનું, વર્તમાન કાળનું અને ભવિષ્ય કાળનું કર્મ કરતો નથી અને ભોગવતો પણ નથી એવી મારી દૃઢ નિશ્ચલ મતિ છે. (૮)

શ્લોક:—પિતા ચ માતા ચ કુલં ન જાતિ
જંન્માદિ મૃત્યુર્નચ મે કદાચિત્ ।
સ્નેહં વિમોહં ચ કથમ્ વદામિ,
સ્વરૂપ નિર્વાણમનામયોડહમ્ ॥૯॥

અર્થ:—મારે માતા, પિતા, કુળ કે જાતિ નથી અને મારે જન્મ મૃત્યુ આદિ પણ કદી નથી, હું સ્નેહ તથા મોહના અભાવને કેવી રીતે કહું? કેમ કે હું સ્વરૂપે જ મોક્ષરૂપ તથા નિર્દોષ છું. (૯)

શ્લોક:—ન ચાસ્તિ દેહો ન ચ મે વિદેહો,
બુદ્ધિર્મનો મે ન હિ ચેન્દ્રિયાણિ ।

રાગો વિરાગશ્ચ કથં વદામિ,
સ્વરૂપ નિર્વાણ મનામયોડહમ્ ॥૧૦॥

અર્થઃ—મારે દેહ નથી, હું દેહ રહિત પણ નથી, મારે બુદ્ધિ, મન કે ઇન્દ્રિયો પણ નથી. તો પછી મને રાગ કે વિરાગ છે, એમ હું કંઈ રીતે કહું! કેમ કે હું તો સ્વરૂપે જ મોક્ષરૂપ તથા નિર્દોષ છું (૧૦)

શ્લોકઃ—ધ્યાનાનિ સર્વાણિ પરિત્યજન્તિ
શુભાશુભં કર્મ પરિત્યજન્તિ ।
ત્યાગામૃતં તાત પિબન્તિ ધીરાઃ
સ્વરુપ નિર્વાણમનામયોડહમ્ ॥૧૧॥

અર્થઃ—હે તાત! ધીર (જ્ઞાનીઓ) સર્વ ધ્યાન છોડે છે અને શુભ તથા અશુભ કર્મનો પણ ત્યાગ કરે છે તેઓ ત્યાગ રૂપ અમૃત જ પીએ છે (કેમ કે તેઓ સમજે છે કે) હું આત્મસ્વરુપે જ મોક્ષરુપ તથા નિર્દોષ છું (૧૧)

શ્લોકઃ—નાહં દેહો જન્મમૃત્યુ કુતો મે,
નાહં પ્રાણઃ ક્ષુત્પિપાસે કુતો મે ।
નાહં ચેતઃ શોક મોહૌ કુતો મે.
નાહં કર્તા બંધ મોક્ષૌ કુતો મે ॥૧૨॥

અર્થઃ—હું શરીર નથી તો પછી મારે જન્મમરણ ક્યાંથી હોય? હું પ્રાણ નથી તો પછી મને ભૂખ કે તરસ ક્યાંથી હોય? હું ચિત્ત નથી તો પછી મને શોક તથા મોહ ક્યાંથી હોય? અને હું કર્તા નથી તો પછી મને બંધન કે મોક્ષ કેમ સંભવે? (૧૨)

શ્લોકઃ—આનન્દમન્તે નિજમાશ્રયન્ત માશાપિશાચીમવમાનયન્તમ્ ।
આલોકયન્તં જગદિન્દ્રજાલમાપત્ કથં માં પ્રવિશેદસંગમ્ ॥૧૩॥

અર્થઃ—હું આનંદ સ્વરૂપ આત્માને હૃદયમાં અનુભવી રહ્યો છું, આશા રૂપી પિશાચણીની અવગણના કરું છું અને જગતને ઈન્દ્રજાળ જેવું જોઈ રહ્યો છું, આમ સર્વ સંગથી રહિત મારામાં આપત્તિ કેવી રીતે પ્રવેશ કરે ? (મને દુઃખ કેવી રીતે થાય ?) (૧૩)

શ્લોકઃ—દેવાર્ચનસ્નાન શૌચ ભિક્ષાદૌ વર્તતાં વપુઃ ।
તારં જગતુવાક્ તદ્વત્ પઠત્વામ્નાયમસ્તકમ્ ।
વિષ્ણુર્ધ્યાયેત્ ધીર્યદ્વા બ્રહ્માનંદે વિલીયતામ્ ।
સાક્ષ્યહંકિંચિદપ્યત્ર ન કુર્વે નાપિ કારયે ॥૧૪॥

અર્થઃ—દેવ પૂજા, સ્નાન બહારની અને અંદરની પવિત્રતા અને ભિક્ષા વગેરે ક્રિયાઓ કરવામાં શરીર ભલે પ્રવૃત્તિ કરે, વાણી ભલે ૐકારનો જાપ કરે તેમ જ શાસ્ત્રોનો પાઠ ભલે કરે અને બુદ્ધિ અથવા મન પરમાત્માનું ધ્યાન કરે અથવા બ્રહ્માનંદમાં ભલે લીન બને પણ હું તો સાક્ષીરૂપ જ છું, તેથી તેમાંનું કંઈ જ હું કરતો કે કરાવતો નથી. (૧૪)

શ્લોકઃ—ચક્ષુષો દ્રષ્ટા શ્રોત્રસ્ય દ્રષ્ટા મનસો દ્રષ્ટા
વાચો દ્રષ્ટા બુધ્ધે ર્દ્રષ્ટા ।
પ્રાણસ્ય દ્રષ્ટા તમસો દ્રષ્ટા સર્વસ્ય દ્રષ્ટા તતઃ
સર્વસ્માદન્યો વિલક્ષણઃ ॥૧૫॥

અર્થઃ—આ આત્મા ચક્ષુ ઇન્દ્રિયનો દ્રષ્ટા છે, શ્રોતેન્દ્રિયનો દ્રષ્ટા છે, મનનો દ્રષ્ટા છે, વાણીનો દ્રષ્ટા છે, બુદ્ધિનો દ્રષ્ટા છે, પ્રાણનો દ્રષ્ટા છે, અજ્ઞાનનો દ્રષ્ટા છે અને સર્વનો દ્રષ્ટા છે તેથી સર્વથી જુદો અને જુદાં લક્ષણોવાળો છે. (૧૫)

શ્લોકઃ—બ્રાહ્મણ્યં કુલ ગોત્રે ચ નામ સૌંદર્યં જાતયઃ ।
સર્વે સ્થૂલગતા હ્યેતે સ્થૂલાદ્ ભિન્નસ્ય મે નહિ ॥૧૬॥

અર્થ:—બ્રાહ્મણપણું, કુલ, ગોત્ર નામ સૌંદર્ય અને જાતિ આ બધા સ્થૂલ શરીરના જ ધર્મો છે અને હું તો સ્થૂલ શરીરથી જુદો જ છું તેથી તેઓને અને મારે કંઇ જ સંબંધ નથી. (૧૬)

શ્લોકઃ—ક્ષુત્પિપાસાન્ધ્યબાધિર્યં કામક્રોધાદયોઽખિલાઃ ।
લિંગં દેહગતા હ્યેતે હ્યલિંગસ્ય ન વિદ્યતે ॥૧૭॥

અર્થ:—ભૂખ, તરસ, અંધપણું, બહેરાપણું, કામ, ક્રોધ વગેરે આ બધા ધર્મો લિંગ (સૂક્ષ્મ) શરીરના છે અને હું તો સૂક્ષ્મ શરીરથી રહિત છું, ભિન્ન છું તેથી તેઓને અને મારે કંઈ જ સંબંધ નથી. (૧૭)

શ્લોકઃ—નિદ્રાયા લોકવાર્તાયાઃ શબ્દાદેરાત્મ વિસ્મૃતેઃ ।
કચિન્નાવસરં દત્વા ચિન્તયાત્માનમાત્મનિ ॥૧૮॥

અર્થ:—નિદ્રાને, લોકોની વાતોને, શબ્દાદિ વિષયોને અને આત્માના વિસ્મરણને કદી વખત (અવસર) ન આપી, હૃદયમાં આત્માનું જ ચિંતન કર. (૧૮)

શ્લોકઃ—સર્વ વ્યાપાર મુત્સૃજ્ય અહં બ્રહ્મેતિ ભાવય ।
અહં બ્રહ્મેતિ નિશ્ચિત્ય ત્વહંભાવં પરિત્યજ ॥૧૯॥

અર્થ:—સર્વ વ્યાપારનો ત્યાગ કરી, 'હું બ્રહ્મ છું' આવો વિચાર કર, અને 'હું બ્રહ્મ છું' આવો નિશ્ચય કરી 'હું'પણાનો પણ ત્યાગ કર—કેવળ બ્રહ્મરૂપે જ સ્થિતિ કર (૧૯)

શ્લોકઃ—આદિ મધ્યા વસાનેષુ, દુઃખસર્વમિદં યતઃ ।
તસ્માત્ સર્વં પરિત્યજ્ય, તત્ત્વનિષ્ઠો ભવાનઘ ॥૨૦॥

અર્થઃ—આ સર્વ જગત આદિ મધ્ય ને અંતમાં દુઃખરૂપ જ છે. માટે સર્વનો ત્યાગ કરી, હે નિર્દોષ મુમુક્ષુ (આત્મરૂપ) તત્વ વસ્તુમાં જ તું સ્થિર થા. (૨૦)

શ્લોકઃ—યત્કરોમિ યદશ્નામિ, યજ્જુહોમિ દદામિ યત્ ।
એતત્સર્વં ન મે કિં ચિદ્વિશુદ્ધોઽહમજોઽવ્યયઃ ॥૨૧॥

અર્થઃ—હું જે કરું છું, જે જમું છું, જે ત્યાગું છું અને જે આપું છું, આ બધું મારું કંઈ જ નથી (એટલે હું કંઇ જ કરતો નથી) હું તો વિશુદ્ધ જન્મ રહિત અવિનાશી આત્મા છું. (૨૧)

શ્લોકઃ—નાહં યોગી નો વિયોગી ન રાગી ।
નાહં ક્રોધી નૈવ કામી ન લોભી ।
નાહં બદ્ધો નાપિ યુક્તો ન મુક્તઃ ।
સાક્ષી નિત્યઃ પ્રત્યગેવાહમસ્મિ ॥૨૨॥

અર્થઃ—હું યોગી નથી, વિયોગી નથી, રાગી નથી, ક્રોધી નથી, કામી નથી, લોભી નથી, બંધાયેલો નથી, કોઇની સાથે જોડાયેલો નથી કે કોઇથી છૂટો થયેલો નથી, હું તો સાક્ષી, નિત્ય અને પ્રત્યગાત્મા જ છું. (૨૨)

શ્લોકઃ—નાહં સ્થૂલો નાપિ સૂક્ષ્મો ન દીર્ઘો ।
નાહં બાલો નો યુવા નાપિ વૃદ્ધઃ ।
નાહં કાણો નાપિ મૂકો ન ષંઢઃ ।
સાક્ષી નિત્યઃ પ્રત્યગેવાહમસ્મિ ॥૨૩॥

અર્થઃ—હું સ્થૂલ નથી, સૂક્ષ્મ નથી, લાંબો નથી, ટૂંકો નથી, બાળક નથી, યુવાન નથી, વૃદ્ધ નથી તેમ જ હું કાણો નથી, મૂંગો નથી કે નપુંસક નથી, હું તો સાક્ષી નિત્ય અને પ્રત્યગાત્મા જ છું. (૨૩)

શ્લોકઃ—ન મેઽસ્તિ દેહેન્દ્રિય બુદ્ધિ યોગો ।
ન પુણ્ય લેશોઽપિ ન પાપ લેશઃ ।
ક્ષુધા પિપાષાદિ ષડૂર્મિ દૂરઃ ।
સદા વિમુક્તોઽસ્મિ ચિદેવ કેવલઃ ॥૨૪॥

અર્થઃ—મને દેહ, ઇન્દ્રિયો કે બુદ્ધિ સાથે સંબંધ નથી, મારામા પુણ્યનો લેશ નથી કે પાપનો પણ લેશ નથી, ક્ષુધા, તૃષા આદિ છ ઊર્મિઓથી હું દૂર છુ, સદા અતિશય મુક્ત છું અને કેવલ ચૈતન્ય સ્વરૂપ જ છું. (૨૪)

શ્લોકઃ—ક્લેસાઃ સ્યુર્વાસના એવ જંતો જન્માદિકારણમ્ ।
જ્ઞાન નિષ્ઠાગ્નિના દાહે તાસા નો જન્મ હેતુતા ।
બીજાન્યગ્નિ પ્રદગ્ધાનિ ન રોહન્તિ યથા પુનઃ ।
જ્ઞાન દગ્ધૈસ્તથા ક્લેશૈર્નાત્મા સપદ્યતે પુનઃ ॥૨૫॥

અર્થઃ—વાસનાઓ જ ક્લેશો છે અને તેઓ જ પ્રાણીને માટે જન્મનું કારણ બને છે પણ જ્ઞાન નિષ્ટા રૂપ અગ્નિથી એ વાસનાઓ બળી જાય છે ત્યારે જન્મનું કોઈ કારણ રહેતું નથી, જેમ અગ્નિથી બળી ગયેલાં બીજ ફરી ઊગતા નથી, તેમ જ્ઞાન વડે ક્લેશો બળી જાય છે ત્યારે આત્માને ફરી જન્મ લેવો પડતો નથી. (૨૫)

શ્લોકઃ—તસ્માન્મુમુક્ષોઃ કર્તવ્યા જ્ઞાનનિષ્ટા પ્રયત્નતઃ ।
નિઃશેષવાસનાક્ષત્યૈ વિપરીત નિવૃત્તયે ॥૨૬॥

અર્થઃ—એટલા માટે મુમુક્ષુએ વાસનાઓનો સંપૂર્ણ નાશ થાય તે માટે અને દેહાદિ ઉપરની વિપરીત આત્મભાવના દૂર કરવા સારું પ્રયત્નથી જ્ઞાન નિષ્ટા કરવી જોઈએ. (૨૬)

શ્લોકઃ—શુદ્ધોઽહં બુદ્ધોઽહમ્ પ્રત્યગ્રુપેણુ નિત્ય સિદ્ધોઽહમ્ ।
શાંતોઽહમનંતોઽહં સતત પરાનંદ સિંધુ રેવાહમ્ ॥૨૭॥

અર્થઃ—હું શુદ્ધ છું, હું બુદ્ધ છું, પ્રત્યગાત્મા સ્વરૂપે હું નિત્ય સિદ્ધ છું, હું શાંત છું, હું અનંત છું અને સારી રીતે વ્યાપેલા 'પરમાનંદ' નો સમુદ્ર હું જ છું. (૨૭)

શ્લોકઃ—સ્વાત્મ તત્વં સમાલંબ્ય કુર્યાત્પ્રકૃતિ નાશનમ્ ।
તે નૈવ મુક્તો ભવતિ નાન્યથા કર્મ કોટિભિઃ ॥૨૮॥

અર્થઃ—પોતાના આત્મ તત્વનો આશ્રય કરી, પ્રકૃતિનો નાશ કરવો કેમ કે તેથી જ મનુષ્ય મુક્ત થઈ શકે છે, બીજી રીતે કરોડો કર્મો કરવાથી પણુ મુક્ત થતો નથી. (૨૮)

શ્લોકઃ—અસંકલ્પેન શસ્ત્રેણુ છિન્નં ચિત્તમિદં યદા ।
સર્વં સર્વગતં શાન્તં બ્રહ્મ સંપદ્યતે તદા ॥૨૯॥

અર્થઃ—સંકલ્પો ન કરવા રૂપ શસ્ત્રથી આ ચિત્ત જ્યારે નષ્ટ થઈ જાય છે, ત્યારે મનુષ્ય સર્વ સ્વરૂપ, સર્વ વ્યાપક અને શાંત પરમાત્મા (બ્રહ્મ) રૂપે થાય છે. (૨૯)

શ્લોકઃ—મન એવ મનુષ્યાણાં કારણું બંધ મોક્ષયોઃ ।
બંધાય વિષયાસક્તં મુક્તયૈ નિર્વિષયં મનઃ ॥૩૦॥

અર્થઃ—માનવોનું મન જ બંધન તથા મોક્ષનું કારણ છે, વિષયોમાં આસક્ત થયેલું મન બંધન કારક છે અને વિષયોથી રહિત મન મોક્ષ આપનાર છે. (૩૦)

આત્મ પરમાત્માના ગુણો

અદ્વૈત અખંડ અકર્તા અભોક્તા
અસંગ સબલો અભયો નિર્લેપ ।
પૂર્ણ પરબ્રહ્મ પ્રજ્ઞાન આનંદ,
ચિદાનંદ રૂપ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૧॥

સાક્ષી દ્રષ્ટા તુરિય વિજ્ઞાન આનંદ
અવ્યકત અનંત અમૃત આનંદ ।
અચલ અમર અક્ષર અવ્યય:
ચિદાનંદ રૂપ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૨॥

સત્યં જ્ઞાનમનંતં આનંદ,
સચ્ચિદાનંદ સ્વયં જ્યોતિ પ્રકાશ ।
અશબ્દ અસ્પર્શ અરૂપ અગંધ
ચિદાનંદ રૂપ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૩॥

અપ્રાણ અમન અતીન્દ્રિય અદૃશ્ય
કૈવલ્ય કેવલ પરમ બ્રહ્મ ।
શુદ્ધ સિદ્ધ બુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ
ચિદાનંદ રૂપ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૪॥

સત્યં શિવં શુભં સુંદરં કાન્તં,
સચ્ચિદાનંદ સંપૂર્ણ સુખ શાન્તં ।
નિર્દોષ નિર્મલ વિમલ નિરંજન,
ચિદાનંદ રૂપ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૫॥

નિત્ય નિરાકાર નિર્વિષય નિર્વિકલ્પ
ચેતન ચૈતન્ય ચિદ્ઘન ચિન્મય ।
ચિદાકાશ ચિન્માત્ર સન્માત્રતન્મય
ચિદાનંદ રૂપ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૬॥

આત્મા બ્રહ્મ સ્વરૂપ ચૈતન્ય પુરુષ
તેજોમય આનંદ તત્ત્વમસિ લક્ષ્ય ।
અમલ વિમલ નિર્મલ અચલ
ચિદાનંદ રૂપ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૭॥

નિત્ય નિરૂપાધિક નિરતિશય
શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ પૂર્ણ પરબ્રહ્મ ।
નિરાકાર હ્રીંકાર ૐકાર નિર્વિકાર
ચિદાનંદ રૂપ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૮॥

નિષ્કલોઽહં નિર્મમોઽહં નિર્મલોઽહં
કેવલોઽહં નિશ્ચલોઽહં નિત્ય બુદ્ધો ।
નિત્યશુદ્ધો નિર્વિકારો નિષ્ક્રિયઃ
ચિદાનંદ રૂપ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્ ॥૯॥

જૈન સૂત્રોની ગાથાઓ

ગાથાઃ—એગો મે સાસઓ અપ્પા, નાણ દંસણ સંજુઓ ।
સેસા મે બાહિર ભાવા, સવ્વે સંજોગ લખ્ખણા ॥૧॥

અર્થઃ—હું એક જ આત્મા છું, જ્ઞાન અને દર્શન એ મારું લક્ષણ છે, તે સિવાય બધા બાહ્ય ભાવો છે અને તે કર્મકૃત સંયોગી ભાવ છે (૧)

ગાથાઃ—જે એગં જાણાઇ સે સવ્વં જાણઇ ।
જે સવ્વં જાણઇ સે એગં જાણઇ ॥૨॥

અર્થઃ—જે એક આત્મસ્વરૂપને જાણે છે, તે સર્વ દ્રવ્યોને જાણે છે અને જે સર્વને જાણે છે તે આત્માને જાણે છે (૨)

ગાથાઃ—સુહ પરિણામો પુણ્ણં, અસુહો પાવત્તિ ભણિય ।
મન્નેસુ પરીણામો ણુણ્ણુગદો, દુઃખ ખય કારણં સમયે ॥૩॥

અર્થઃ—શુભ પરિણામ પુણ્યનું કારણ છે, અશુભ પરિણામ પાપનું કારણ છે અને અન્ય દ્રવ્યોને છોડી, સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિરતાના પરિણામરૂપ શુદ્ધોપયોગ તેને શાસ્ત્રમાં સર્વ દુઃખોના ક્ષયનું કારણ કહ્યું છે. (૩)

ગાથાઃ—શુદ્ધસ્સય સામન્નં ભણિયં સુદ્ધસ્ય દસણં નાણં ।
સુદ્ધસ્સ નિવ્વાણં સોચ્ચિય, સુદ્ધો નમો તસ્સ ॥૪॥

અર્થઃ—શુદ્ધ ઉપયોગમાં સંયમ છે, સાધુતા છે, શુદ્ધ ઉપયોગમાં દર્શન છે, શુદ્ધ ઉપયોગમાં જ જ્ઞાન છે તે શુદ્ધ ઉપયોગને ધારણ કરનારને નમસ્કાર હો (૪)

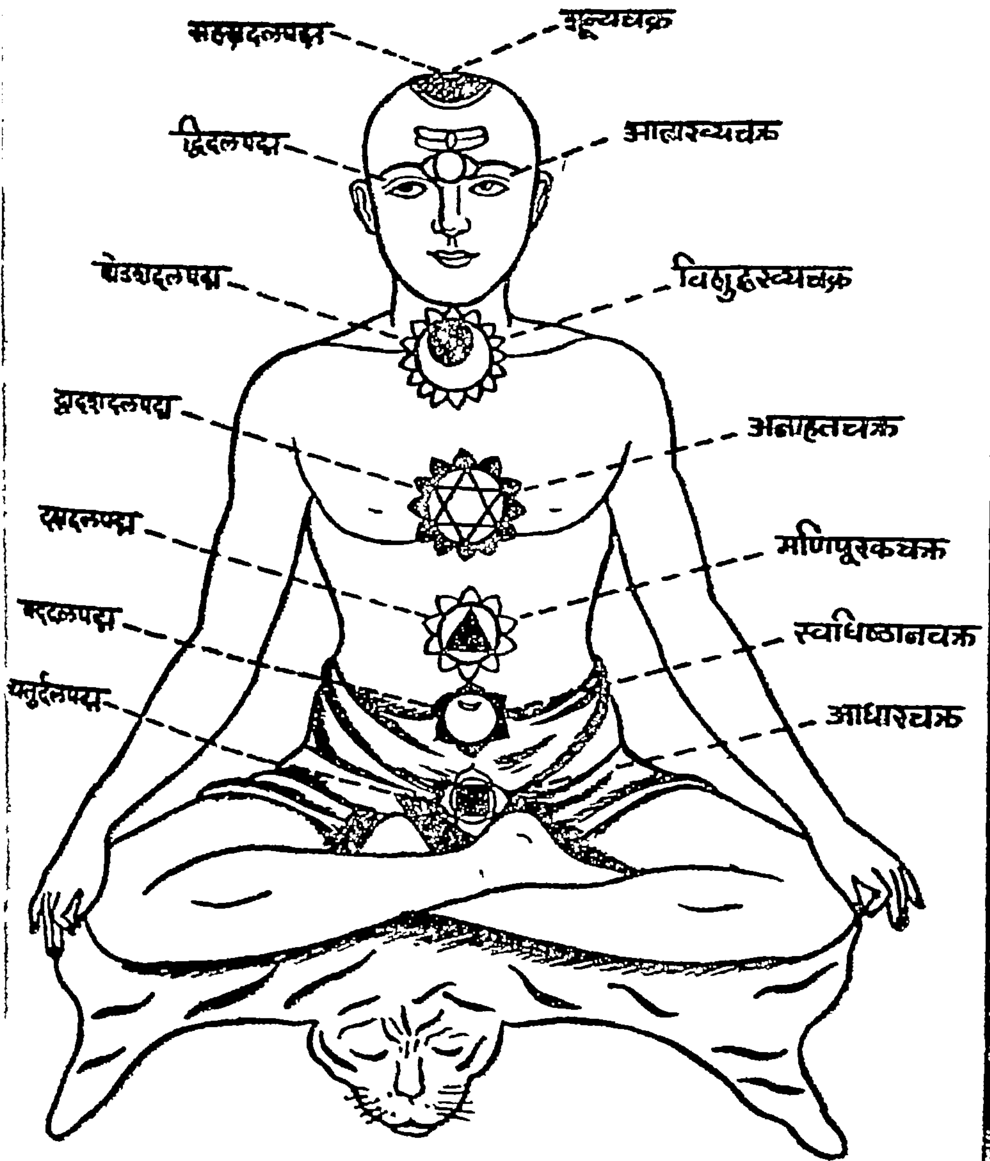
ગાથાઃ—સંજોગ મૂલ જીવાણું, પત્તા દુઃખ પરમ્પરા ।
તમ્હા સવ્વ સંજોગં, સવ્વ તિવિહેણું વોસિરે ॥૫॥

અર્થ:—જીવાત્માને દુઃખ પ્રાપ્ત થવાનું મૂળ કારણ પર વસ્તુરૂપ ભોગ છે એથી જીવે અનંત દુઃખ ભોગવ્યું છે, તેટલા માટે હું સર્વ પર દ્રવ્યના સંજોગોને ત્રિકરણ ત્રિયોગે તજું છું (વોસિરાવું છુ) (૫)

ગાથાઃ—કેવલણાણ સહાવો, કેવલ દંસણ મહાવ સુહમઇઓ ।
કેવલ સત્તી સહાવો સોઽહં ઇદિ ચિંતએ નાણી ॥૬॥

અર્થ:—હું અનંત જ્ઞાન સ્વરૂપ છું, કેવલ જ્ઞાન કેવલ દર્શન સ્વરૂપ છું, અનંત સુખરૂપ છું, અનંત શક્તિવંત છું એ ચાર ગુણોના પુંજ રૂપ હું છું એવું ચિંતન ધ્યાન મનન જ્ઞાની પુરૂષ સતત કરે (૬)

षट् चक्र मूर्ति


शून्यचक्र
द्विदलपद्म
आज्ञाख्यचक्र
षोडशदलपद्म
विशुद्धाख्यचक्र
द्वादशदलपद्म
अनाहतचक्र
दशदलपद्म
मणिपूरकचक्र
स्वाधिष्ठानचक्र
चतुर्दलपद्म
आधारचक्र

પ્રકરણ ૧૨મું

ષટ્ ચક્ર સાધના



યોગાભ્યાસ

(રાગ : પ્રભાતિયાનો)

પલ પલ સુમરો સોऽહમ બાજે અનાહત ડંકારે,
અવધૂત ધૂન ૐકાર જગાદો, સિદ્ધાસન નરબંકારે—પલ. ૧

સાધ સુરત નર નૂરાની, અજપા જાપ જપાના રે,
પૃથવી તત્ત્વકા પીતરંગ ઓરે, મૂલાધાર પહિચાના રે—પલ. ૨

પરમ તત્વકા મર્મ ધ્યાન મન, સહજ સ્વરૂપ રમાના રે,
સબ સંકલ્પ હઠાકર બાબા, પરમાતમ પદ પાના રે—પલ. ૩

સોચો અક્ષર ચાર ખોજકર, વં, શં, ષં, સં વરના રે,
પદ્દસે જાપ જપા કર જોગી, શૂન્ય શિખર ચડ જાના રે—પલ. ૪

ઉત્પત ધારા ષટ્ દલ પંકજ શ્વેત રંગ ઉજીયારા રે,
ૐ ૐ ધૂનિ સોઽહમ્ સોઽહમકી ષટ્ સહસ્ત્ર જપ પ્યારા રે—પલ. ૫

ષટ્દલમેં અક્ષર ષટ્ દેખો, બં, ભં, મં, સુર શ્વાસારે,
યં, રં, લં લો અલખે લક્ષ્યમેં ભિતર ધર વિશ્વાસા રે—પલ. ૬

નાભિ કમલ દલ દશકો ઢૂંઢો તેજ તત્ત્વ ભરપૂરા રે,
રક્ત રંગમેં આત્મ-લક્ષ્મી વહાં ષડ સહસ્ત્ર જપ ધારા રે—પલ. ૭

ડં, ઢં, ણું અક્ષર ઔર તં, થં, દં, ધં પરિમલ પ્યારા રે
નં, પં, ફં જપ જાપ અજંપા તૂટત કર્મદલ સારા રે—પલ. ૮

દ્વાદશ આરા, અંતર ધારા શક્તિ સિદ્ધ અપારા રે
નીલ રંગ મારૂત કે ભીતર, જ્યોત જ્વલંત ઝગારા રે—પલ. ૯

કં, ખં, ગં, ઘં, ડં, ચં, છં, જં વર્ણવાસ વિચારા રે,
ઝં, ઞં ટં, ઠં આતર નયને, સોચ સમજ ઠેરાના રે—પલ. ૧૦

કંઠે કંજ્યા, ષોડશ રંજ્યા, પત્ર ઇશ્યા પરમાના રે,
શ્યામ રંગ નભ તત્ત્વ નરોત્તમ, જીવ-શિવ જ્યોત જગાતા રે—પલ. ૧૧

અજપા જાપ, સહસ્ત્ર જપ કર, ષોડશ વર્ણ વિચારા રે,
અં, આં, ઇ, ઈ, ઉં, ઊ, ઋં, ૠં, ૡ, ૡૃ, એં ઐં ધારા રે—પલ. ૧૨

ઓ, ઔં, અં, અઃ ભીતર સ્વર સહ, ષોડશ જપ ઠહરાયા રે,
ધ્યાન ધરત નર નૂર-નુરાની, મુક્તિ ધ્વજ લહેરાયા રે—પલ. ૧૩

ભ્રકુટિ ચક્રે લખ દલ દો નિર્મલ રંગ સોહાયા રે,
હં, ક્ષં, અક્ષર વાસ નિરંતર, ચિત્ત શક્તિ યુત પાયા રે—પલ. ૧૪

જાપ સહસ્ત્ર જપત દિલ ખોલત ધામ પરમપદ આયા રે,
નાદ અનાહત બજે અનંતર, અમી બિરખા બરસાયા રે—પલ. ૧૫

ભેદ અપરા બ્રહ્મરંધ્રકા, દલ હજાર દેદારા રે,
અજપા જાપ જપત જુગતીસે, પરમ જ્યોત ઝલકારા રે,—પલ. ૧૬

અક્ષર માત્ર અવ્યક્ત અનૂપમ રંગ અગોચર ધારા રે.
દિવ્ય તેજ શશિ ક્રોડ કિરણુ પદ પરમ પુરૂષ શિર ડારા રે,—પલ. ૧૭

ઇડા પિંગલા તત્ત્વ સુષુમ્ણા, સોડહમ્ પટકે સારા રે,
રાજ યોગમેં શૂન્ય શિખર મેં, સહજાનંદ પસારા રે,—પલ. ૧૮

નિશ્ચય દ્રઢ ચિત્ત શ્રદ્ધા અનુપમ સિધ્ધાસન જપ વારા રે,
લક્ષ્ય અલૌકિક સ્વયં વેધતે, પાવત મુક્તિ કિનારા રે,—પલ. ૧૯

ઐસા યોગી યોગ જગાવે તન-મન-મારણુ હારા રે.
ગુરૂ કૃપા ઔર ગુરૂગમ પાવત મનિ ભીતર ઉજીયારા રે,—પલ. ૨૦

—પાદરાકર જૈન.



આત્મ ધર્મ પર વિચારો (દૂહા)

રસ, રૂપ ને ગંધ નહીં, નહીં સ્પર્શનું નામ,
મૂર્ત નહીં પણ દેહમાં રમી રહ્યો છે રામ ૧

આંખોથી દેખાય નહીં તો પણ પ્રગટ જણાય,
થાય કદાપિ ધ્યાનથી ચિંતન જો મનમાંય ૨

સ્વરૂપ સાચું સમજીને મોહ કરું હું દૂર,
ગુરૂવાણીથી આજ હું ભાંગુ ભ્રાન્તિ જરૂર ૩

નિશ્ચય મનથી દેખતાં વિશુદ્ધ મારો રામ,
રામ મહી હું જોડતો ઇન્દ્રિયો તણાં કામ ૪

સ્મરણ કર્યાથી જેહનું, જ્ઞાન જ્યોત ઝલકાય
મોહ તિમિર અદૃશ્ય થતાં, ઉર આનંદિત થાય ૫

આત્મ રામનો વાસ તો, દેહ મંદિરે હોય,
અન્ય સ્થળે શોધું નહીં, શોધું દેહની માંય ૬

ક્રોધાદિક સંયોગથી પામું નહીં વિકાર,
મેઘ વિકારી હોય પણ નભ તો નહીં તલ ભાર ૭

પરમ જ્ઞાન તે આત્મ છે નિર્મલ દર્શન તેજ,
ગણું તેજ ચારિત્રને, નિર્મળ તપ પણ એજ ૮

નમન કરવા યોગ્ય છે, એક જ મારો રામ,
સજ્જનનું તે જ શરણ છે, મંગલ ઉત્તમ રામ ૯

સકલ શાસ્ત્ર સાગર તણું, ઉત્તમ રત્ન જ તે
સુંદર વસ્તુઓ માંહી, અતિશય સુંદર વસ્તુ એ ૧૦

સંસારી સર્વ વ્યાધિઓ, મને દેતી દુઃખ
શિતળ જળ મંદિર આ, આત્મા આપે સુખ ૧૧

સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને ધરતો હું નિઃશંક,
બીજા આનંદો બધા, ક્ષણભંગૂર ને રંક ૧૨

કર્મ બંધનથી બદ્ધ પણ, બંધન કરે નહિ કર્મ
રાગ દ્વેષથી યુક્ત પણ, નિર્મળ સમજો મર્મ ૧૩

દેહધારી દેખાય પણ, દેહ વિનાનો હોય
આત્મરૂપ અદ્‌ભૂત આ, સમજે શાણા કોઈ, ૧૪

પરમ આત્માની ભાવના શુદ્ધ ભાવથી થાય
પરમ પદને લાવતી, કારણ ભાવ જણાય ૧૫

પણ નીચી જે ભાવના, નીચું પદ પમાય
લોઢાથી લોઢું જ બને, કંચન કયાંથી થાય ૧૬

રોગ પીડતો દેહને નહિ રામને ખાસ,
ઘર બળે અગ્નિ થકી નહીં ઘરનો આકાશ ૧૭

આત્મજ્ઞાન તે તીર્થ છે ઉત્તમને અદ્‌ભૂત,
સ્નાન કરી એ તીર્થમાં કાઢો મેલ અખૂટ ૧૮

અસંખ્ય મોટા તીર્થથી મેલ જે નવ જાય,
આત્મજ્ઞાનના તીર્થથી અંતર મળ ધોવાય ૧૯

વાસના કેરો વાયરો, સ્પર્શ કરે નહીં રામ,
જ્ઞાન સૂર્યની જ્વાળાથી, થાયે ભસ્મ તમામ ૨૦

રામ દિવડો દિવ્ય છે, નહિ માયાનો પાસ
દિવ્ય તેજથી આપતો સકળ વિશ્વને પ્રકાશ ૨૧

આત્મ તણા જે મંદિરે નહિ બુદ્ધિનો વાસ,
શાસ્ત્ર તણા જે વનમાહિ ભ્રમણ કરે ચોપાસ ૨૨

કરે વિકલ્પો બુદ્ધિ તે, લઈ કુલટાનું રૂપ
પતિવ્રતા બનતી નહિ, ક્યાંથી સતી અનુપ ૨૩

આત્મ સ્વરૂપે લીન તે, પરમ યોગી કહેવાય,
આત્મવત્ સૌ જીવને ગણે હૃદયની માય ૨૪

પુણ્ય પાપને કર્મના, થાયે બહુ વિકલ્પ,
નિર્મળ મારું રૂપ છે, શાને કરું સંકલ્પ ૨૫

ભિન્ન ભિન્ન સંયોગથી, મુખ વિકારી થાય,
પણ દર્પણ નિર્મળ સદા મુખ જોયે શું થાય ૨૬

ચેતન મારું રૂપ છે, શરણુ ગણુ પણ તે જ,
અન્ય તણો આશ્રય નહીં, જડ અચેતન એ જ ૨૭

જડ ચેતનની જોડ તો કેમ કરીને થાય,
સરખે સરખા ન બને, સ્નેહ બીજે નવ જાય ૨૮

જ્ઞાની તેને જાણવો, નિરખે વસ્તુ રૂપ,
ચિદ્ રૂપ ચૈતન્યનું, છોડે નહીં નિજ રૂપ ૨૯

હું તે જ ચૈતન્ય છું બીજું છે નવ કોઈ,
એવું ઉત્તમ તત્ત્વ આ સમજે વીરલા કોઈ ૩૦

જે જે વળગ્યા આત્માને ક્રોધાદિકના કાર્યો,
પુણ્ય પાપના પરિપાકથી આવ્યા તે અનિવાર્ય ૩૧

શાસ્ત્ર હજારો સાંભળી, સમજ્યો હું જે સાર,
કહી બતાવ્યો આજ મેં ધ્યાન મહીં ઉતાર ૩૨

આત્મધર્મ પર વિચારો

(ગઝલ)

રહે છે દૂર પરથી આ, અમારો એકલો આત્મા,
સ્વભાવોને ધરીને તે, રહ્યો છે નિજ ગુણોમાં ૧

કદિ સંકલ્પ વિકલ્પો તણી, નહિ જાળ છે એમાં
અનેરૂ તત્ત્વ રૂડું આ, વસે છે નિત્ય ભાવોમાં ૨

રસે રૂપે અને ગંધે, સદા ભિન્ન છે આ આત્મા,
જરાએ મોહ માયાના નહીં છે ભાવ કંઈ એમાં ૩

ખરૂં હું તત્ત્વ સમજીને, રહું ચેતન તણા રસમાં
ચિદાનંદી સ્વરૂપ મારૂં, નિહાળું આ જ ભીતરમાં ૪

સમેટી શક્તિઓ સર્વે રમુ હું આત્મ ક્રીડામાં
પ્રકાશે વિશ્વ આખું અહા ! સ્વભાવિક દિવ્ય તેજોમાં ૫

—શ્રી અમૃતચંદ્ર આચાર્ય

(ચોપાઈ)

ઘણા દહાડાનો ભ્રમ થયો જીવને,
એટલે દેહને માને પોતે આપ તે,
તે સારૂં ફરે ચોરાશી લક્ષયોનિ તે,
ફરી ફરી પામે જન્મ પામે મરણ તે ૧

જન્મ મરણ કેમ ટળશે ભાઇ
સાધુ સમાગમ કરીએ જાય,
જન્મ મરણ કેમ ટળશે મ્હારે,
હું કોણ, એવો વિચાર કરે તે વારે ૨

સદ્‌ગુરૂ કહે સ્વસ્વરૂપને જાણ,
એટલે તારો જન્મ ટળશે એ પ્રમાણ
તારા જન્મ મરણનો કાગળ ફાટે,
સદ્‌ગુરૂ વચને વિશ્વાસ રાખે તે માટે ૩

મન નિશ્ચલ કરી ધારણા કરે,
શ્રવણ મનન નિદિધ્યાસન કરે,
તો સાક્ષાત્કાર તું પોતે ભાઇ
એમાં સંદેહ રહે ન કાંઇ ૪

અનિત્ય ત્રણ દેહથી ન્યારો જોઇ,
તો હમણાં મુક્તિ સુખ પામે સોય,
સર્વ વ્યાપક સહુથી ન્યારો,
વિવેક દૃષ્ટિ કરી વિચારો ૫

જ્યાં નહિ પિંડ નહિ બ્રહ્માંડ,
નહિ એક નહિ ત્યાં દોય,

પ્રકૃતિ પુરૂષ જ્યાં નહિ
સ્વયં પ્રકાશ સત્ સોય ૬

દેહને માથે પ્રારબ્ધ કર્મ,
હું પોતે અભોક્તા પરમબ્રહ્મ,

એમ જે જાણે અનુભવ યુક્ત
તેને કહીએ જીવન મુક્ત ૭

દેહને હું માને જે કોઇ
મહા દોષી કહીએ સોઈ

આત્મ બુદ્ધિ જેને ભાઈ
મહા પુણ્ય જાણીએ તાઇ ૮

જેને તું કહે છે હું
તે તું ચૈતન્ય સ્વયમેવ

દેહને હું માને જે કોઇ
એ જ બંધન તેને હોય ૯

પ્રથમ વૃત્તિ ત્યાગ કરી
બીજી ઉઠવા ન દઇએ

વચમાં નિર્વિકલ્પ દશાનો
અભ્યાસ કરતાં રહીએ ૧૦

શ્રવણુ મનન નિદિધ્યાસન કરી
કરીએ સાક્ષાત્કાર
સચ્ચિદાનંદ પરબ્રહ્મ હું
કહે છે શાસ્ત્ર પુકાર ૧૧

વિષય વિષવત્ ત્યાગ કરી
કરીએ સાધુ સંગ
પોતે સચ્ચિદાનંદ સદા
જેમનો તેમ અસંગ ૧૨



પ્રકરણ ૧૩મું

સાધક સહચરી

પદઃ—આત્મગુણ અનુભવ, તણી દેહાદિક તે ભિન્ન,
ભૂલૈ વિભ્રમ વાસના, જો રહિ ફિરૈ ન ખિન્ન

અર્થઃ—ક્ષયોપશમ ચેતના યોગે, આત્માના ગુણોનો અનુભવ કરવા છતાં, પૂર્વ વિભ્રમ વાસનાના યોગે પાછું આત્મ સ્વરૂપ ભૂલાઈ જાય છે, તે માટે આત્મ સ્વરૂપની ક્ષણે ક્ષણે એવી ભાવના કરવી કે, સ્વપ્નમા પણ હું દેહ નથી, પણ આત્મા છું એવું ભાન સતત રહે એટલા માટે આત્મ ભાવના સુદૃઢ કરવાની જરૂર છે, એમાં જરા પણ પ્રમાદ પાલવે નહીં (૧)

પદઃ—દેહાદિક તે ભિન્ન મેં મોથૌ ન્યારો તે હું,
પરમાત્મ પંથ દીપિકા, શુદ્ધ ભાવના એહ ૨

અર્થઃ—હું દેહ વાણી અને મનથી ભિન્ન છું અને એ મારાથી ભિન્ન છે. એવી સતત શુદ્ધ ભાવના કરવી તે પરમાત્મ માર્ગની દીપિકા છે (૨)

પદઃ—ક્રિયા કષ્ટ બહુ લહે, ભેદ જ્ઞાન સુખવંત,
યા વિન બહુ વિધ તપ કરે, તો ભી નહીં ભવ અંત ૩

અર્થઃ—શરીરથી ભિન્ન આત્માનો નિશ્ચય કર્યા વિના, અનેક પ્રકારની ક્રિયા કરી કષ્ટ સહન કરે અને અનેક પ્રકારના તપ કરે તો પણ આ ભવનો (જન્મ મરણ રૂપી ફેરાનો) અંત થતો નથી. (૩)

પદઃ—અંતર ચેતન દેખીકે, બાહિર દેહ સ્વરૂપ,
તાકો અંતર જ્ઞાનસે, હોય અચલ દૃઢ અભ્યાસ ૪

અર્થઃ—આત્માને અંતરમાં દેખી અને દેહાદિને બહાર પર રૂપે.દેખે તે નર (આત્મા) અંતરના જ્ઞાનથી તથા અભ્યાસથી મુક્ત થાય છે(૪)

પદોઃ—સોઽહમ્ સોઽહમ્ સોઽહમ્ સોઽહમ્
સોઽહમ્ સોઽહમ્ દિલમેં વસ્યોરી,
હું તું ભેદભાવ દૂર નાઠો,
ક્ષાયિક ભાવે કદી ન ખસ્યોરી

બુદ્ધિસાગર સોઽહમ્ ધ્યાને,
પરમાત્મપદ આપભયોરી, ૫
ૐ ધનુષ તીર આત્માનું લક્ષ્ય બ્રહ્મ બનાવવું,
ત્વરાથી વીંધવાને હાં તીરવત્ તન્મય થવું ૬

ગર્ભ ધ્યાન વડે પેખે, જ્ઞાનીનું મન એ જ છે,
વિલાયું મન સોઽહમ્માં જીવન મુકત જ એહ છે,
હૈયામા ધ્યાનથી દેખો, પ્રકાશે મન જ્યોતમાં,
સોઽહમ્ હંસ જ જે પેખે, જીવન મુકત જ એ જ છે ૭

આત્મ ભ્રાન્તિ સમ રોગ નહિ, સદ્ગુરૂ વૈદ્ય સુજાણ,
ગુરૂ આજ્ઞા સમ પથ્ય નહીં, ઓષધ ધ્યાન વિચાર ૮

આત્મ અજ્ઞાને કરી, જે ભવ દુઃખ લહિએ,
આત્મજ્ઞાને તે ટળે, એમ મન સદ્દહીએ ૯

રજ્જુ અવિદ્યા જનિત મોટા સર્પ, મિટે રજ્જુ કે જ્ઞાન,
આત્મજ્ઞાને ત્યું મિટે, ભાવ અબોધ નિદાન ૧૦

જાગૃત સોવત સુષુપ્તિ નિંદ્રા, તુરીયા તાર મિલાયા,
બોલે મત્સ્યેન્દ્ર સુનો ગોરખજી, જિનું ખોજ્યા તિનું પાયા ૧૧

સુંદરે સુંદર શબ્દોમાં કહ્યું હતું કે :—

પદો:—બહિશ્ચિત્ત ચિંતવૈ અનેક, અંતર ચિત્ત ચિંતવન એક,
પરમચિત્ત ચિંતવન નહીં, કોઇ ચિંતવન કરત બ્રહ્મમય હોય, ૧૨

અલખ નિરંજન ચેતન જ્યોતિ, સંતો તેનું ધ્યાન ધરો,
આ કાયામાં આત્મ હીરો, ભૂલી કાં ભ્રમમાંહી ભમો ૧૩

જિન સોહી આત્મા, અન્ય સોહી કર્મ,
એહિ વચન જે સમજશે, જૈન પ્રવચનકા મર્મ ૧૪

કસ્તુરી કુંડલ બસે, મૃગ શોધે વનમાંહી,
વૈસે ઘટમેં પિયુ હૈ દુનિયા જાને નાહીં ૧૫

તૂં તૂં કરતે તૂં હુવા, તુજમેં રહા ન હું
જબ આપાં પરકા ભેદ મિટા જિત દેખું તિત તું ૧૬

ભેદ જ્ઞાન તે મુકિત છે, યુકિત કરો કિમ કોય,
વસ્તુ ભેદ જાણે નહીં મુકિત કહાં સે હોય ૧૭

ભેદ જ્ઞાન સાબુ ભયેા, સમરસ નિર્મળ નીર,
ધેાબી અંતર આત્મા, ધેાવે નિજગુણ ચીર ૧૮

ભેદજ્ઞાન સંવર જિણુ પાયેા સેા ચેતન શિવરૂપ કહાયેા,
ભેદજ્ઞાન જિનકે ઘટ નહીં જડ જીવ ભમે જગમાંહી ૧૯

ભેદજ્ઞાનથી અળગેા રહે, તેની ભવ સ્થિતિ બહુ,
જન્મ મરણુ કરશે ઘણાં, રહે સંસાર ભરપૂર ૨૦

પુણ્ય ઉદય સુખકા બઢવારા,
પાપ ઉદય હેાત દુઃખ અપારા,
પુણ્ય પાપ દેાઉ સંસારા, મેં જાનનહારા દેખણુહારા
હમ ન કિસીકે કેાઈ ન હમારા, જુઠા જગકા વ્યવહારા ૨૧

મેં તિહું જગ તિહું કાલ અકેલા પર સંયેાગ હુવા બહુ મેલા,
સ્થિતી પુરી કર કર ખિર જાય મેરે હર્ષ શેાક કછું નાહીં ૨૨

જબ મેં થા તબ તું ન થા, તું પાયેા મેં નાય,
પ્રેમ ગલી અતિ સાંકડી, તામે દ્વૈત ન સમાય ૨૩

જયાં પ્રગટે સુવિચારણા ત્યાં પ્રગટે નિજ જ્ઞાન,
જે જ્ઞાને ક્ષય મેાહ થઈ પામે પદ નિર્વાણ ૨૪

જે સ્વરૂપ સમજ્યા વિના પામ્યેા દુઃખ અનંત,
સમજાવ્યું તે સ્વરૂપ, નમુ શ્રી સદ્‌ગુરૂ દેવ ૨૫

શેાધી લે, શેાધી લે, શેાધી લે, શેાધી લે,
નિજ અંતરના પટમાં તે તેા ત્યા જ છે ૨૬

ખાના ચલના સેાવના મિલના વચન વિલાસ,
જ્યેાં જ્યેાં પંચ ઘટાઈએ, ત્યેાં ત્યેાં ધ્યાન પ્રકાશ ૨૭

હું કોણ છું ક્યાંથી થયો શું સ્વરૂપ છે મારું ખરું,
કોના સંબંધે અવગંણુા રાખું કે પરિહરૂં ૨૮

રે ચિત્ત ચિંતય સદા ચરણૌ મહાવીરે,
પારં ગમિષ્યસિ યતો ભવ સાગરસ્ય ૨૯

હે મૃગ તેરી સુગંધસે ભવેા યહ વન ભરપૂર,
કસ્તુરી તેા નિકટ હૈ કયેાં ધાવત હૈ દૂર ૩૦

મુકત હું થઇશ કયારે જ્યારે હું નહિ રહે ત્યારે ૩૧

ચેતન અબ મોહે દર્શન દીજે તુમ દર્શન શિવ સુખ પામીજે,
તુમ દર્શન ભવ છીજે ચેતન અબ મોહે દર્શન દીજે ૩૨

સોનેકા ગઢ છોડ કર બસુ ન કાટે બીચ,
હીરે મોતી ફેંક કર લેઉં ન માટી કીચ ૩૩

અનુભવીએ એકલા આનંદમા રહેવું રે,
સુખ દુઃખ આવે ત્યારે સમભાવે રહેવું રે
કોઇને કાંઇ ન કહેવું અનુભવીએ એકલા આનંદમાં રહેવું રે ૩૪

અહંકાર પરમેં ધરત ન લહે નિજ ગુણ ગંધ,
અહં જ્ઞાન નિજ ગુણ લગે, છુટે પર હી સંબંધ ૩૫

અહં વૃત્યુદભવ થતાં અશુદ્ધ પરણિતની પોષ,
અહં વૃત્તિ છે જ્યાં લગે મિટે ન તાવત ભવ રોગ ૩૬

ચરમ નયન કરીને મારગ જોવતા રે ભૂલ્યો સયલ સંસાર,
જેને નયણે કરીને મારગ જોઇએ રે નયણ તે દિવ્ય વિચાર
પંથડો નિહાળું રે, બીજા જિન તણો રે અજિત ગુણ ધામ ૩૭

જિન સ્વરૂપ થઇ જિન આરાધે તે સહી જિનવર હોવે રે,
ભૃંગી ઇલીકાને ચટકાવે તે ભૃંગી જગ જોવે રે ૩૮

ચિદાનંદ નિત્ય કીજીયે સુમરન શ્વાસોશ્વાસ,
વૃથા અમુલ્ય જાત હૈ શ્વાસ ખબર નહીં તાસ ૩૯

અલખ નિરંજન અકલ ગતિ વ્યાપી રહ્યો શરીર,
લખે સુજ્ઞાને આત્મા ખીર લીન જ્યું નીર ૪૦

પર પરિણુતી નિજ કરી માને કિરીયા ગર્વે ઘેલો,
તેને શ્રાવક કેમ કહીએ તે તો મૂરખમાં પહેલો ૪૧

ધર્મ સિદ્ધિ નવ નિધિ હૈ ઘટમેં કહા ઢૂંઢત જાઈ કાશી હો,
જસ કહે શાંત સુધારસ ચાખ્યો પૂરણુ બ્રહ્મ અભ્યાસી હો ૪૨

સબસે ન્યારા સબ હમમાંહીં જ્ઞાતા જ્ઞેય પણે ધારે,
ધન ધન બુદ્ધિ સાગર જગમેં આપ તરે પરકું તારે,
સબમેં હૈ પ્રભુ સબમેં નાહીં તુ નટરૂપ અકેલો ૪૩

કયા ઇચ્છત ખોવત સબ હૈ ઇચ્છા દુઃખ મૂલ
જબ ઇચ્છાકા નાશ તબ મિટે અનાદિ ભૂલ ૪૪

યા ભ્રમ મતિ અબ છાંડિ દો દેખો અંતર દૃષ્ટિ,
મોહ દૃષ્ટિ જો છોડિયે પ્રગટે નિજ ગુણુ સૃષ્ટિ
પર પદ આત્મ દ્રવ્ય કું કહન સુનન કછું નાહીં,
ચિદાનંદ ધન ખેલહી નિજ પદ તો નિજ માહીં ૪૫

અરિ પુત્રાદિક કલ્પના દેહાત્મ અભિમાન
નિજ પર તનું સંબંધ, મતિ તાકો હોત નિદાન ૪૬

કથની કથતા શું થયું જો નહિ તત્ત્વ પમાય,
રખતુ રહેણી આત્મની થાયે ચિન્મયરાય ૪૭

આત્મિક શુદ્ધ સ્વભાવના ઉપયેાગે છે ધર્મ
સમજ સમજ ભવ્યાત્મા જેથી નાશે કર્મ ૪૮

સિદ્ધા જેસેા જીવ હૈ, જીવ સેાહી શિવ હેાય,
કરમ મેલકા આંતરા બુઝે વીરલા કેાય ૪૯

જીવ કરમ ભિન્ન ભિન્ન કરેા, ધ્યાન જ્ઞાન વૈરાગ્ય,
દેા મિલ્યા બહુ રૂપ હૈ વિછડયા પદ નિર્વાણુ ૫૦

સંસારની સૌ વાસનાને છેાડ વ્હાલા વેગથી,
અધ્યાત્મનેા આનંદ લેવા યેાગ બળ લે હેાશથી ૫૧

આ જગતની વસ્તુઓમાં સ્વાર્થ છે નહી મુજ જરી,
વળી જગત નિષ્પન્ન વસ્તુઓનેા સ્વાર્થ મુજમાં છે નહીં ૫૨

આ તત્ત્વને સમજી ભલા તું બાહ્યનેા મેાહ છેાડજે,
શુદ્ધ મેાક્ષના ફળ ચાખવા નિજ આત્મામાં તું સ્થિર થજે ૫૩

આ આત્મા મારેા એકને શાશ્વત નિરંતર રૂપ છે,
વિશુદ્ધ નિજ સ્વભાવમાં, રમી રહ્યો છે નિત્ય તે ૫૪

જો થાય દર્શન સિદ્ધનાં તેા વિશ્વ દર્શન થાય છે,
જેમ સૂર્યના પ્રકાશથી સૌ સ્પષ્ટ દેખાય છે ૫૫



પ્રકરણ ૧૪મું

સંગીત સાધના

આધ્યાત્મિક પદો

પદ—૧

અનુભવ આત્માની વાત કરતા લહેરી સુખ આવશે... ટેક૦
રોગી નહીં તુ ભોગી નહીં તુ જાડો નહીં તલભારજી,
દેહમાં વસીયો માયા રસિયો અનુપયોગ ધાર...અનુભવ૦ ૧
તુજથી સહુ શોધાય વ્હાલા આદિ નહીં તુજ અંતજી,
માયામાં મસ્ત થઈ તુ લક્ષ ચોરાસી ભમંત...અનુભવ૦ ૨
પર સ્વભાવે ભાન ભૂલી ઠર્યો નહીં એક ઠામજી,
પાદ નીચે ઋદ્ધિ પરગટ દેખે નહી દુઃખ ધામ...અનુભવ૦ ૩
કર્મ સાહિમા રીઝીને તને આપી નરની દેહજી,
સાધ્ય સિધ્ધી સાધી લે તુ માગ્યા વરસ્યા મેહ...અનુભવ૦ ૪
સોડહમ્ સોડહમ્ ધ્યાન લાગે જાગે આતમ જ્યોતજી,
બુદ્ધિ સાગર ભાનુ પ્રગટે થાય ભુવન ઉદ્યોત..અનુભવ૦ ૫

પદ—૨

વિનાશીક પુદ્દગલ દિશા અવિનાશી તું આપ,
આપોઆપ વિધારતા મિટે પુણ્ય અરૂ પાપ ૧

પંચમ ગતિ વિણુ જીવકું સુખ તિહું લોક મુજાર,
ચિદાનંદ નવિ જાણુજ્યો એ મોટો નિરધાર ૨

ઈમ વિચાર હૃદયે કરત જ્ઞાન ધ્યાન રસ લીન,
નિર્વિકલ્પ રસ અનુભવે વિકલ્પતા હોય છીન ૩

નિર્વિકલ્પ ઉપયોગમેં હોય સમાધિ રૂપ,
અચલ જ્યોત ઝલકે તિહાં પાવે દરસ અનૂપ ૪

દેખ દરસ અદ્દભુત મહાકાલ ત્રાસ મિટ જાય,
જ્ઞાન જોગ ઉત્તમ દશા સદ્દગુરૂ દીયો બતાય ૫

પદ—૩

રાગાદિ જબ પરહરી કરે સહજ ગુણુ ખોજ,
ઘરમેંહી પ્રગટે તદા, ચિદાનંદકી મોજ ૧

રાગાદિ પરિણુામ યુત, મન હિ અનંત સંસાર,
તેહજ રાગાદિ રહિત જાનો પરમ પદ સાર ૨

ભવ પ્રપંચ મન જાલકી, બાજી જીુઠી મૂળ,
ચાર પાંચ દિન સુખ લગે, અંતે ધૂલકી ધૂલ ૩

પદ—૪

અનુભવ આનંદ પ્યારો, અબ મોહે... અનુભવ—ધ્રૂ૦
એક વિચાર ધાર તું, જડથી કનક ઉપલ જીમ ન્યારો... ૧

બંધ હેતુ રાગાદિક પરિણુતી, લખ પર પખ સહુ ન્યારો,
ચિદાનંદ પ્રભુ કર કિરપા, અબ ભવ સાયરથી તારો... ૨

પદ—૫

ભુલી આતમ જ્ઞાનકી બાજી, માયામાં મોહાવું ..ટેક૦
ભ્રમણામાં ભૂલીને રે ભાઈ, બ્રહ્મ સ્વરૂપ કેમ પાઉં,
ચેતાવું ચેતી લેજે રે, એક દિન જરૂર ઉડી જાઉં ૧
ત્હારું તારી પાસે જાણી સમતામાં દિલ લાવું
અલખ નિરંજન આતમ જ્યોતિ, બુદ્ધિસાગર ધ્યાવું ૨

પદ—૬

આતમ ધ્યાન સમાન સાધન નવિ કોઈ જાન—આતમ...ટેક૦
કર આસન ધર શુચી સમમુદ્રા ગહિ ગુરુગમ એ જ્ઞાન,
અજપા જાપ સોઽહમ્ સુમરન શુદ્ધ કર
અનુભવ રસપાન—આતમ૦ ૧
આતમ ધ્યાન ભરત ચક્રી લહ્યો ભવન અરીસા જ્ઞાન,
ચિદાનંદ શુદ્ધ જ્ઞાન યોગે,
નર પાવત પદ નિરવાણ—આતમ૦ ૨

પદ—૭

મતિમંત એમ વિચારે, મતમતિયનકા ભાવ...મતિ—ટેક૦
વસ્તુ ગતે વસ્તુ લહ્યા રે, વાદ વિવાદ ન કોઈ,
સૂર્ય તિહા પરકાશ પિયારે, અંધકાર નવિ હોય...મતિ૦ ૧
રૂપ રેખા તિહાં નવિ ઘટે રે, મુદ્રા ભેષ ન કોય,
ભેદ જ્ઞાન દૃષ્ટિ કરી પ્યારે, દેખો અંતર જોઈ...મતિ૦ ૨
તનતા મનતા વચનતા પર પરિણતી પરિવાર,
તન મન વચનાતીત પ્યારે નિજ સત્તા સુખકાર...મતિ૦ ૩
અંતર શુદ્ધ સ્વભાવમેં રે નહિ વિભાવ લવલેશ,
ભ્રમ આરોપિત લક્ષથી રે હંસા સહત કલેશ...મતિ૦ ૪
અંતર ગતિ નિહચેં ગહિ રે, કાયાથી વ્યવહાર,
ચિદાનંદ તબ પામીએ રે, ભવ સાયર કો પાર...મતિ૦ ૫

પદ—૮

વરણુ ભાંત તુજમેં નહિ, જાત પાંત કુલ રેખ,
રાવ રંક તું નહિ, નહિ બાબા નહિ ભેષ ૧
જો ઉપજે સેા તુ નહિ, વિણુસે સેા પણુ નહિ,
છેાટા મેાટા તું નહિ, સમજ દેખ દિલ માહિ ૨
અલખ નિરંજન તું ચિદાનંદ સ્વરૂપ,
તામેં રમણુતા કરે તેા પદ તું લહે અવિચલ ૩

પદ—૯

અલખ લખ્યા કિમ જાવે હેા, એસી કેાઈ યુકિત બતાવે...ટેક૦
તન મન વચનાતીત ધ્યાન ધર, અજપા જાપ જપાવે,
હેાય અડેાલ લેાલતા ત્યાગી, જ્ઞાન સરેાવર ન્હાવે...હેા એસી૦ ૧
શુદ્ધ સ્વરૂપે શકિત સંભારે, મમતા દૂર વહાવે,
કનક ઉપલ મલ ભિન્નતા કાજે જોગાનલ ઉપજાવે..હેા એસી૦ ૨
એક સમે સમશ્રેણી આરેાપી, ચિદાનંદ ઇમ ગાવે,
અલખ હેાય અલખ સમાવે, અલખ ભેદ ઇમ પાવે...હેા એસી૦ ૩

પદ—૧૦

જ્ઞાન કલા ઘટ ભાસી, જાકું જ્ઞાન કલા ઘટ ભાસી,
તન ધન નેંહ નહિ હૈં, છિન્નમેં ભયેા ઉદાસી...જાકું...ટેક૦
હું અવિનાશી ભાવ જગતકે, નિશ્ચયે સકલ વિનાશી,
એહવી ધારણા ધાર ગુરુગમ અનુભવ મારગ પ્યાસી...જાકું૦ ૧
મેં મેરા એ યહ મેાહ જનિત, જસ એસી બુદ્ધિ પ્રકાશી,
તે નિઃશંક પગ મેાહ શીશ દે, નિશ્ચયેં શિવપુર જાસી...જાકું૦ ૨
સુમતા ભઈ સુખી ઇમ સુનકે, કુમતા ભઇ ઉદાસી,
ચિદાનંદ આનંદ ભયેા, ઇમ તેાર કરમકી ફાંસી...જાકું૦ ૩

પદ—૧૧

આનંદ કયા વેચાય ચતુર નર આનંદ કયાં વેચાય...ટેક૦

આનંદની નહીં હાટડી રે, આનંદ વાટ ન ઘાટ,
આનંદ અથડાતો નહીં રે, આનંદ પાટ ન ખાટ...ચતુર નર૦ ૧

ભેદ જ્ઞાન દૃષ્ટિ જાગે રે, જાણે આત્મ રૂપ,
આત્મામાં આનંદ છે રે, ટાળે ભવ ભય દુઃખ...ચતુર નર૦ ૨

જ્ઞાની જ્ઞાન થકી લહે રે, શાશ્વત સત્યાનંદ,
યોગી આત્મ સમાધિમાં રે, પાવે આનંદ કંદ.. ચતુર નર૦ ૩

આનંદ અનુભવ યોગીથી રે, પ્રગટે ઘટમાં ભાઇ,
સદગુરુ સંગત આપશે રે, જ્ઞાનાનંદ વધાય..ચતુર નર૦ ૪

સદ્‌ગુરુ હાટે પામશો રે, આનંદ અમૃત મેવ,
બુદ્ધિ સાગર કીજીયે રે, પ્રેમે સાચી સેવ..ચતુર નર૦ ૫

પદ—૧૨

ઐસા સ્વરૂપ વિચારો હંસા, ગુરુગમ શૈલી ધારી રે...ટેક૦

પુદ્‌ગલ રૂપાદિથી ન્યારો, નિર્મલ સ્ફટિક સમાનો રે,
નિજસત્તા તિહુ કાલે અખંડિત, કબહુ રહે નહિ છાનોરે,...ઐસા૦ ૧

ભેદજ્ઞાન સૂર્ય ઉદયે જાગી, આત્મ ધંધે લાગો રે,
સ્થિર દૃષ્ટિ સત્તા નિજ ધ્યાયી, પર પરિણમતા ત્યાગો રે...ઐસા૦ ૨

કર્મ બંધ રાગાદિક વારી, શકિત શુદ્ધ સંભાળી રે,
ઝીલો સમતા ગંગા જલમેં પામી ડૂબકી તારી રે...ઐસા૦ ૩

નિજ ગુણ રમતો રામભયો જબ આત્મરામ કહાયો રે,
બુદ્ધિ સાગર શોધો ઘટમાં નિજમાં નિજ પરખાયો રે...ઐસા૦ ૪

પદ—૧૩
(રાગ : આશાવરી)

અબ હમ અમર ભયે ન મરેંગે...ટેક૦
યા કારણ મિથ્યાત્વ દિયો તજ, ક્યું કર દેહ ધરેંગે...અબ૦ ૧
રાગદ્વેષ જગ બંધ કરત હૈ, ઈનકો નાશ કરેંગે,
મર્યો અનંત કાલ તેં પ્રાણી, સો હમ્ કાલ હરેંગે...અબ૦ ૨
દેહ વિનાશી હું અવિનાશી, અપની ગતિ પકરેંગે,
નાશી જાશી હમ થિરવાસી, ચોખે વ્હેં નિખરેંગે...અબ૦ ૩
મર્યો અનંતવાર વિનસમજ્યો, અબ સુખદુઃખ વિસરેંગે,
આનંદઘન નિપટ નિકટ અક્ષર દો,+
નહીં સમરે સો મરેંગે...અબ૦ ૪

પદ—૧૪

સંત નિરંતર ચિંતન ઐસે, આત્મરૂપ અબાધિત જ્ઞાની...ટેક૦
રાગાદિક તો દેહાશ્રિત હૈ, ઇન સે હોત ન મેરી હાનિ,
દહન દહત જ્યોં ગહન નલદ ગતિ,
ગગન દહત તાકિ વિધિ ઠાનિ...સંત૦ ૧
વરણાદિક વિકાર પુદ્ગલ કે, ઇનમેં નહીં ચૈતન્ય નિશાની,
યદપિ એક ક્ષેત્ર અવગાહી,
તદપિ લક્ષણ ભિન્ન પિછાની...સંત૦ ૨
મેં સર્વાંગ પૂર્ણ જ્ઞાયક રસ, લવણ ખીલવત્ લીલા ઠાનિ,
મિલ્યો નિરાકુલ સ્વાદ ન જાણત,
યાવત પર પરિણતી હિન માની...સંત૦ ૩
ભાગચંદ્ર નિરદ્વન્દ્વ નિરામય, મૂરતિ નિશ્ચય સિદ્ધ સમાની,
નિત્ય અકલંક અવંકે શંક બિન,
નિર્મલ પંક બિન જ્યું પાની...સંત૦ ૪

+ સોઽહમ્

પદ—૧૫

શું શોધે સજની, અંતર જોને ઉઘાડી,
તને શું સમજાવે દાડી દાડી રે—શું શોધે...ટેક•

ગુરુગમ કુંચી કરમાં લઈને, ઉઘાડ અજ્ઞાન તાળું,
આજ્ઞાચક્રની ઉપર જોતાં, ત્યાં થાશે અજવાળું રે... શું શોધે૦ ૧

નિર્મળ નૂર નિરંતર વરસે, મહા મનોહર મોતી,
અનહદ નાદ અહોનિશ બાજે, ઝળહળ દર્શ જ્યોતિ રે...શું શોધે૦ ૨

ઓહંકાર ધૂની ઉઠે સહેજે, ચિદાનંદ નિધિમાંથી,
સોઽહમ્ પ્રકાશ કરે રગરગમાં,
ગુરુ વિના એ ગમ કયાંથી રે...શું શોધે૦ ૩

તે પ્રકાશથી તુજને જડશે, સુંદર સ્વરૂપ તારું રે,
છોટમ જે તે સ્વરૂપ જાણે, તેને ઉપજે સુખ શાશ્વતું રે,
..શું શોધે સજની અંતર જોને ઉઘાડી ૪

પદ—૧૬

(મોહનજી તેરે—ચાલ)

પ્રિય પ્યારો તેરે પાસ બસે... સખી ઘુંઘટ ખોલ,
અવિનાશી તેરે પાસ, તેરો ઘુંઘટ ખોલ..પ્રિય—ટેક૦

કામ કે ઘુંઘટ ક્રોધ કે ઘુંઘટ, લોભ કે ઘુઘટ ખોલ...પ્રિય૦ ૧

હમ પદ ઘુંઘટ તજકે પરશલે અસિ પદપતિ અનમોલ..પ્રિય૦ ૨

રંગિત ગુરુ ભગવાન ભજીલે, મૂરખ અખિયાં ન ચોલ...પ્રિય૦ ૩

પદ—૧૭

ઘુંઘટકા પટ ખોલ તોકો પિયા મિલેંગે...ટેક૦

ઘટ ઘટમેં યહ સાંઈ રમતા, કટુક વચન મત બોલ રે...ઘુંઘટકા૦ ૧
ધન જોબનકો ગરવ ન કીજે, જુઠા પચ રંગ ચોલ રે...ઘુંઘટકા૦ ૨
સુન્ન મહલમેં દિયના બારિલે, આસનસે મત ડોલ રે...ઘુંઘટકા૦ ૩
જાગ જુગત સેાં રંગ મહલમેં, પિય પાયો અનમોલ રે...ઘુંઘટકા૦ ૪
કહે કબીર આનંદ ભયો હૈ, બાજત અનહદ ઢોલ રે...ઘુંઘટકા૦ ૫

પદ—૧૮

—: સદાય હરિ ૐ :—

મન ધૂમ ધૂમ કરી, હરિ ૐ હરિ ૐ
અણુ અણુ ભરી દે, સ્મરી હરિ ૐ...મન૦ ૧
રટ રટ ક્ષણુ ક્ષણુ, શ્વાસે શ્વાસે ગણુ ગણુ,
ગજવ હૃદયે ૐ નરહરિ ૐ..મન૦ ૨

પદ—૧૯

પાનીમેં મીન પિયાસી

(રાગ : ભૈરવી)

પાનીમેં મિન પિયાસી, મોહિ સુનિ સુનિ આવત હાંસી..ટેક૦
આત્મજ્ઞાન બિના નર ભટકે, કયા મથુરા કયા કાશી,
જૈસે મૃગ નાભી કસ્તૂરી, બન બન ફિરૈ ઉદાસી...પાનીમેં૦ ૧
જલ બીચ કમલ, કમલ બિચ કલિયાં, તા પર ભંવર નિવાસી,
સો મન બસ ત્રૈલોક ભયો સબ જતિ સતી સંન્યાસી...પાનીમેં૦ ૨

જાકો ધ્યાન ધરૈ વિધિ હરિહર, મુનિજન સહસ્ત્ર અઠાસી,
સો તેરે ઘટમાહિ બિરાજે, પરમ પુરુષ અવિનાશી...પાનીમેં૦ ૩

હાજિર હૈ તેહિ દૂર બતાવૈ, દૂરકી બાત નિરાસી,
કહૈ કબીર સુનો ભાઇ સાધો, ગુરુ બિન ભરમ ન જાસી...પાનીમેં૦ ૪

પદ—૨૦

(રાગ : શંકરા તીન તાલ)

કાહે રે વન ખોજન જાઇ,
સર્વ નિવાસી સદા અલેપા તોહી સંગ સમાઈ...ટેક૦

પુષ્પ મધ્યે જ્યો બાસ બસત હૈ, મુકરમાંહિ જસ છાઇ,
તૈસેહી હરિ બસૈ નિરંતર, ઘટ હી ખોજો ભાઈ... ૧

બાહિર ભિતર એક જાનો, યહ ગુરુ જ્ઞાન બતાઇ,
જન નાનક બિન આપા, મિટૈ ન ભ્રમકી કાઈ... ૨

પદ—૨૧

—: રામ નામનો મહિમા :—

રામ નામ સુમર લે મનવા, પ્રભુ નામ સુમર લે મનવા,
ઘડી ઘડી પલ પલ ઉઠત બેઠત, પ્રભુ નામ સુમર લે મનવા...ટેક૦
બીન પૈસેકા સોદા હૈ, યહ જો લેતા સુખ પાતા...મનવા૦ ૧
દિવસ રાતકે હેર ફેરમેં, કયોં ભૂલા ભગવાન...મનવા૦ ૨
જગમેં આયા નર તન પાયા, ભાગ્ય બડા તેરા હી...મનવા૦ ૩
જોબન રસિયા કામમેં વસીયા, વૃથા જનમ ગવાયા...મનવા૦ ૪
વૃદ્ધ ભયો કુછ કામ ન આયો, ખાટપૈં સોકર ગુમાયો...મનવા૦ ૫
ચાર પ્રહર હૈ કાળકા પહેરા, પલમેં હી લે જાયગા...મનવા૦ ૬
દાસ ચત્રમલકી વિનંતી હૈ, રામ નામ સુમર લે...મનવા૦ ૭

પદ—૨૨

(રાગ : તીન તાલ)

સુમરન કર લે મના, તેરી બિતી જાત ઉંમર હરિનામ બિના...ટેક૦

કૂપ નીર બિનું, ધેનુ છીર બિનું, મંદિર દીપ બિના,
જૈસે તરૂવર ફૂલ બિન હીના, તૈસે પ્રાણી હરિનામ બિના.. સુમરન૦

દેહ નાન બિન, રૈન ચંદ્ર બિન, ધરતી મેહ બિના,
જૈસે પંડિત વેદ વિહિના, તૈસે પ્રાણી હરિનામ બિના...સુમરન૦ ૨

કામ ક્રોધ મદ લોભ નિહારો, છોડ દે અબ સંત જના,
કહે નાનકશા સુન ભાગવંતા,
આ જગમેં નહીં કોઇ અપના...સુમરન૦ ૩

પદ—૨૩

—: મેં :—

ક્યોં ભૂલા નાદાન નિજ રૂપકો, ક્યો ભૂલા નાદાન નિજ રૂપકો,
નામ રૂપકા ભેદ મિટાકર, નિજ સ્વરૂપકો જાન...ક્યો૦ ટેક૦

બેટા મેરા નાતી મેરા, હૂં મેં ચતુર સુજાન,
મેરા મેરા કરતા ડોલે, છાયા અતિ અજ્ઞાન.. ક્યોં૦ ૧

મેરા તન મેરા ધન, મેરા હૈ જગમેં અતિ માન,
મેરા મેરામેં ભૂલા રે, મહામૂઢ અજ્ઞાન ..ક્યો૦ ૨

તૂં તો ઇન સબકા જ્ઞાતા હૈ, હૈ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ,
જો 'મેરા' 'મેરા' કરતા હૈ, ઉસ અપનેકો જાન...ક્યોં૦ ૩

યે સબ તો તેરે હૈં ભાઈ, તૂં આપે હો જાન,
સચ્ચા જ્ઞાન યહી હૈ પ્યારે, અપનેકો પહિચાન ..ક્યોં૦ ૪

સત્ સુખ જ્ઞાન રૂપ હૈ તેરા, અતિ અદ્ભુત સુમોહન્
તુઝહીમેં સબ જગ સમાયા, કર ઇસકી પહચાન...ક્યોં૦ ૫

તેરે મન ઇન્દ્રિય દશરથ હૈ, ઉપરતિ કૌશલ રાની,
હોગે પ્રગટ રામ ઇનસે, તૂં કર ઇનકા નિત ધ્યાન...ક્યોં૦ ૬

રામને રચના કી હૈ સારી, રચા અખિલ બ્રહ્માંડ,
રોમ રોમમેં વહી બસા હૈ, લો અબ ઉન્હેં પહચાન, ૭

શ્રવણુ મનન કર જાના જિસને, આત્મરૂપ સુખ ખાન,
હોતા પરમાનંદ મગ્ન વહ, ત્યાગ સકલ અજ્ઞાન...ક્યોં૦ ૮

કરો કામનાયેં સબ અર્પણુ, રખો ન કુછ અભિમાન,
પ્રેમ પ્રીતિસે આરત હોકર, ભજો સદા ભગવાન...ક્યોં૦ ૯

રખો ન કોઇ ઇચ્છા ઉરમેં, દિલસે કરો નિત્ય પ્રભુધ્યાન,
સબસે સદા મૈત્રી કરકે, પાવો પદ નિર્વાણુ...ક્યોં૦ ૧૦

પદ—૨૪

—: ચિંતન :—

કરો એકાગ્ર મન કરકે, પ્રભુ કા રાતદિન સુમરિન,
દૂઈ કો દૂર કર દિલસે, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન...ટેક૦

હટાકર વાસના સારી, મિટાકર દ્વેષ ભય ચિંતા,
ત્યાગ કર મનકે સબ છલ-બલ, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૧

પ્રભુકા નામ નિત જપકર, ઉન્હીકે રૂપમેં ચિત્ત ધર,
મિટા કર ઇર્ષા ઉરસે, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૨

સભી આકારાદિ સે, રહિત, જો વિશ્વ ભર્તા હૈ,
વહી હૈ રૂપ તુમ સબકા, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૩

વહી હૈ વિશ્વમેં છાયા, વહી ઘટ ઘટ સમાયા,
વહી જડ ઔર ચેતનમેં, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૪

જો ભૂલે રૂપ અપને કો, વહી દર દર ભટકતે હૈ,
અતઃ તજ દેહ દર્શન કો, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૫

ન ભૂલો રૂપ અપને કો, વહ સુખ સાગર અનુઠા હૈ,
સદા હિ શાંત ચિત્ત હોકર, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૬

તુમ્હીં હો સત્ય ઔર ચેતન, તુમ્હીં હો નિત્ય આનંદ ઘન,
અગર હો શાંતિ પાના, કરો નિજ રૂપકા ચિંતન... ૭

પદ—૨૫

મનને

હે રે મન મે તો પ્રભુ જપુંગી, શ્રી પ્રભુ જપુંગી......ટેક

તુને મુજકો બહુત ભુલાયા, અબ નહીં એસી ભૂલ કરુંગી,
પ્રભુકો અપના સખા બનાકર, પ્રભુકા હી અબ નામ રટુંગી ...૧

પુણ્ય પાપમય કર્મજનિત, સબ સુખ દુઃખો કો સહન કરુંગી,
શુચી સંતોષ હૃદય ધારણ કર, આત્મ તત્ત્વકી ખોજ કરુંગી ...૨

સભી શુભાશુભ કર્મોકા મેં મનસે પુરા ત્યાગ કરુંગી,
ઊંચ નીચકા ભાવ ન રખ કર સભી જનોસે પ્રેમ કરુંગી,
હે રે મન મેં તો પ્રભુ જપુંગી, શ્રી પ્રભુ જપુંગી......૩

નોંધઃ—જ્ઞાની જનો અજ્ઞાનીને બાળ કહે છે, તેને મૃત્યુના ભયથી બચાવવા માટે અને જીવાત્મનું ખરું સ્વરૂપ સમજાવવા તેઓ (જ્ઞાનીઓ) તેને નીચે લખેલ હાલરડું ગાઇને તત્ત્વ બોધ કરે છે.

પદ—૨૬

—: હાલરડું :—

(રાગ : ગુરુ ઘર આવ્યા એ)

રડે કા બાળ! તુજને ના સ્પર્શે કાળ......ટેક

શુદ્ધ બુદ્ધ તું નિત્ય નિરામય, તુજને સ્પર્શે ના એ આત્મય
કેમ વૃથા રાખે રે તું ભય, સ્વયં કિરતાર તુજને ૧

કલ્પિત ભૌતિક દેહ નથી આ, ક્ષણભંગુર જવાનો રે આ
તું તો દેહિ પાર દેખ, આ માયા જાળ... તુજને...... ૨

દેહ જવાનો નિશ્ચય જાશે, નિશ્ચલ તું શું તારું જાશે
મ્હાશે તે અંતે પસ્તાશે, હાડ ને ખાલ..... તુજને...... ૩

તું ન્યારો દેહિ નિઃસંગ, પડતાં દેહ ન તારો ભંગ
કેમ રડે તું એને ચંગ, વિશ્વ પ્રતિપાલ......તુજને...... ૪

વિશ્વ જનક! તું કોનો તોક, વસે ત્વદ્દરે આ સહુ લોક,
કેમ કરે અવિચારે શોક, અજ્ઞ જન તારે......તુજને...... ૫

પંચભૂતનું આ તો ખોખું, જડ અન્નમય સાવ જ લૂખું
તું તો ચેતન એથી નોખું, અંદર ભાળ......તુજને...... ૬

દેહ શોકનું ગેહ જ મોટું, મૂળે એનું નામ જ ન્હોતું
વધે ઘટે નિશ્ચય એ ના તું, ફૂટે કા ભાલ...તુજને...... ૭

સુખ દુઃખાદિક મનોવ્યાપારો, જન્મ મૃત્યુ એ દેહ વિકારો
તું તો સાક્ષી એથી ન્યારો, સૌખ્યાગાર......તુજને...... ૮

દેહ ત્હારો દેહ કેમ તું મન ઇન્દ્રિય બુદ્ધિ પણ ના તું
બ્રહ્મ સચ્ચિદાનંદ એક તું સર્વાધાર........ તુજને...... ૯

તુજ સત્તાથી સઘળા વર્તે, ભાગે દોડે છેક નિરાળા
તુજ સત્તાથી સઘળા ચાળા, તુજ શક્તિ સંભાળ તુજને ૧૦

ના સ્ત્રી તું ના પુરુષ નપુંસક અભેદ એક જ નિઃશંક
નામરૂપથી ન્યારો નિષ્પંક કાળનો કાળ......તુજને...... ૧૧

દેહાધ્યાસે મમતા વળગી, સુખ દુઃખોની હોળી સળગી
ડાકણુ રૂપી તૂત અહંતા વળગી, તેને બાળ...તુજને...... ૧૨

અશુદ્ધ ભંગુર દુઃખાત્મક એ, દેહાદિક ના રંગ, ન તું એ
શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ સદા એ, પ્રણુવ ૐકાર ...તુજને...... ૧૩

પદ—૨૭

૦ ધ્યાનાર્થીને ૦

દેખું જુદું હું આજ જગત સૌ, દેખું જુદું હું આજ
દેહ જુદો મુજ રૂપ થકી છે, આ સૌ દેહના સાજ......જગત...૧

સ્ત્રી, ધન, માત, તાત, પુત્ર ને ઘર કુટુંબ પરિવાર
એ પણુ દેહના ધાર......જગત...૨

હું નહીં જગમાં, જગ નહીં મુજમાં,
જગ જડ હું જોનાર.........જગત...૩

એ જીવમાં જે શિવ રૂપ છે,
તે તું 'હું' એમ ધાર......જગત...૪

જે કરતો ક્રિયા દેહમાં,
તેને પણુ જોનાર.........જગત...૫

નિશ્ચયથી શિવ, વ્યવહારે જીવ,
ધ્યાને એક જણાય......જગત ..૬

ક્રોડ ભવે પણ ધ્યાન વિના જીવ,
ભમતાં શિવ નહીં થાય......જગત...૭

ઓળખ ઓળખનારને ધ્યાને,
તો શિવ ક્ષણુમાં થાય......જગત...૮

પદ—૨૮

(રાગ : આશાવરી)

અવધૂ નામ હમારા રાખે, સો પરમ મહારસ ચાખે...ટેક
નહીં હમ પુરૂષા નહીં હમ નારી, વરન ન ભાત હમારી
જાતિ ન પાતિ ન સાધન સાધક નહીં હમ લઘુ નહીં ભારી અવધૂ૦૧

નહીં હમ તાતે નહીં હમ સીરે, નહીં દીર્ઘ નહીં છોટા,
નહીં હમ ભાઈ નહીં હમ ભગિની, નહીં હમ બાપ ન બેટા અવધૂ૦૨

નહીં હમ મનસા નહી હમ શબ્દા નહીં હમ જોગી ન યતિ,
નહી હમ સાધુ નહી શ્રાવક, નહી હમ કરતાં કરણી અવધૂ૦૩

નહીં હમ દરસન નહીં હમ પરસન રસ ન ગંધ કછુ નાહીં,
આનંદ ધન ચેતનમય મૂરતિ, જાનો સિદ્ધ સમાની... અવધૂ૦ ૪

પદ—૨૯

(રાગ : રામગ્રી)

કયારે મુને મિલશે મ્હારો સંત સનેહી......ટેક
સંત સ્નેહી સૂરિજન પાખે, રાખે ન ધીરજ દેહિ...કયારે૦ ૧

જન જન આગળ અંતરગતની, વાતડલી કહું કેહી,
આનંદ ધન પ્રભુ વૈદ્ય વિયોગે, કિમ જીવે મહુમેહી કયારે૦ ૨

પદ—૩૦

(રાગ : વેલાવેલ)

તા જોગેં ચિત્ત લ્યાઉં રે... વહાલા ટેક

સમકિત દોરી શીલ લંગોટી, ધુલ ધુલ ગાઠ ધુલાઉં,
તત્ત્વ ગુફામેં દિપક જોઉં, ચેતન રતન જગાઉં રે વહાલા...તાજોગેં ૧

અષ્ટકર્મ કંડેકી ધૂની, ધ્યાના અગન જલાઉં,
ઉપશમ છનને ભસ્મ છણાઉં, મલી મલી અંગ લગાઉં વહાલા...તાજોગેં ૨

આદિ ગુરૂકા ચેલા હોકર, મોહકે કાન ફ્રાઉં રે
ધર્મ શુકલ દોય મુદ્રા સોહે, કરૂણા નાદ બજાઉં રે વહાલા...તાજોગેં ૩

ઈહ વિધ જોગ સિંહાસન બૈઠા, મુકિત પુરીકું ધ્યાઉં રે
આનંદઘન દેવેન્દ્રસેં જોગી, બહુર ન કલિં મેં આઉં રે વહાલા...તાજોગેં ૪

શ્રી શુભચંદ્રાચાર્ય વિરચિત જ્ઞાનાર્ણવના
યોગ પ્રદીપ અધિકાર ઉપરથી
શ્રી દેવચંદ્ર મુનિકૃત ધ્યાન દીપિકા

ગુણ અનંતધર જીવને, વંચે ભવમેં કર્મ ધરો નિજ ભાવના...ટેક
રાગદ્વેષ બહુહિ બહદયા, શત્રુ હણું ધરી ધ્યાન...ધરો૦
આતમ લખો નિજ જ્ઞાન શું બાલી કર્મ અજ્ઞાન...ધરો૦ ૧
કર્મ હણું તિમ ધ્યાન શું, જેમ ન પડું ભવ કૂપ...ધરો૦
ભવ જવર અજ્ઞાને નડયા નવી દીઠો શીવ રાહ...ધરો૦ ૨

પરમાતમ જગ ગુરૂ ઠગ્યો, નિરસ વિષયને સંગ...ધરો૦
સર્વજ્ઞ આતમ નવી લેખીયો, ભ્રમ અજ્ઞાને રંગ...ધરો૦ ૩

આતમરૂપ પિછાણવા, જ્ઞાન દૃષ્ટિ કરી દેખ...ધરો૦
પંચ ધ્યેય[1] અરૂ આતમા, જ્ઞાન ગુણ એક લેખ...ધરો૦ ૪

નિત્ય છતો છે સહજ તે, કેવલ ગુણ મુજ માંહી...ધરો૦
મોહ દાહ ત્યાં પીડવે જ્ઞાન અમૃત જ્યાં નાહિ..ધરો૦ ૫

કર્મ ઉદય ચઉગતિ ભમે, નિશ્ચય સિદ્ધ સ્વરૂપ...ધરો૦
કર્મને ભજું કેમ હું, અનંત ચતુષ્ટય[2] ભૂપ...ધરો૦ ૬

તજી આશા નિજ શક્તિ શું, હું આનંદ સ્વભાવ...ધરો૦
છેદ અજ્ઞાન અનાદિનો, આજ લહ્યો નિજ દાવ..ધરો૦ ૭

એમ જાણી ધીરજ ધરી, રાગાદિ મલ ખોય...ધરો૦
ધ્યાવે આતમ શકિત શું, ધર્મ શુકલ ધ્યાન દોય...ધરો૦ ૮

ધ્યાનાધ્યે સ્વરૂપથી, ધ્યાવો સ્વવેદ ધ્યાન... ધરો૦
કર્મહીન સર્વજ્ઞતા, નિર્મળ શીતળ ભગવાન... ધરો૦ ૯

જડ ચેતન જીવાદિએ, ધ્યેય સ્વભાવ પિછાણી... ધરો૦
ધ્યાન લહો મન સ્થિર કરો, જ્ઞાન ધ્યાને આણી... ધરો૦ ૧૦

પરમેશ્વર પરમાત્મા, ધ્યેય અરૂપી દેવ... ધરો૦
દ્રવ્યાર્થિક નય શાશ્વતો, એ પરમાતમ સેવ...ધરો૦ ૧૧

---

૧ ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, પુદ્‌ગલાસ્તિકાય અને કાળ એ પાંચ દ્રવ્ય ધ્યેય અને જ્ઞાન અનંત ગુણમય એટલે પ્રકાશમય જીવ.

૨ અનંત જ્ઞાન, દર્શન, ચરિત્ર અને વીર્ય એ ચાર.

ભવદ્રૂમ ક્ષયકર શુદ્ધ છે, જ્ઞાન થકી પર ભિન્ન...ધરો૦
જગત સકલ આદર્શ જ્યું, જીણું જ્યોતિમય ..ધરો૦ ૧૨

દર્શન જ્ઞાન આનંદમય અક્ષર વિગત વિકાર... ધરો૦
ઇન્દ્રિય વિણુ નિકલ ગુણી, શાંત જાણે શીવ ધાર... ધરો૦ ૧૩

શુદ્ધ અષ્ટગુણુ યુક્ત છે. નિર્મળ અમેય અમેય... ધરો૦
પર ત્યાગી અક્ષય ગુણી જ્ઞાનીને આદેય... ધરો૦ ૧૪

અણુથી પણુ જે સૂક્ષ્મ છે, નભથી પણુ જે વૃદ્ધ... ધરો૦
જગત પૂજ્ય નિર્ભય સદા, પરમાતમ શિવ સિદ્ધ... ધરો૦ ૧૫

ધ્યાને કર્મ સહુ ગલે, જગ ગુરૂ અમલ અરૂપ... ધરો૦
જિણે જાણે સહુ જાણિયે, જાય અવિદ્યા દૂર... ધરો૦ ૧૬

તત્વ દૃષ્ટિ નીજ થીર હુવે, જાણે નિજ અનુભૂતિ... ધરો૦
ધરો ધ્યેય જ્ઞેય આદેય તે, અંતર આતમભૂતિ... ધરો૦ ૧૭

વચન અગોચર ભ્રમ વિના, ચિંતવી સહજ અનંત...ધરો૦
જાસ જ્ઞાનમેં અંશ જ્યું, ભાષે દ્રવ્ય અનંત... ધરો૦ ૧૮

આતમજ્ઞાનથી આતમને, જાણ્યા થાયે સિદ્ધિ... ધરો૦
મુનિ તન્મયગુણુ તિહા લહે, તજી ગ્રહીકા નહી લદ્ધિ...ધરો૦ ૧૯

લીન થઇ ગ્રહે એકતા, ધ્યાતા ધ્યાન સુધ્યેય... ધરો૦
પરમાત્મા અંતરાત્મા, એક અભિન્ન અભેદ... ધરો૦ ૨૦

કટમે કટ કર્તા તણી, દિસે દુવિધા રીતિ... ધરો૦
પણુ ધ્યાન ધ્યેય એ આત્મા, એથી ન બીય પરતીત... ધરો૦ ૨૧

ભવમે ભમ્યો અજ્ઞાનથી, વિણુ લાધ્યા નિજ નાણુ... ધરો૦
પરમ જ્યોતિ જગ દુઃખ હરું, તેહી જ અનુભવ જાણુ ધરો૦ ૨૨

ભાવે એમ નિજ ભાવના, ધ્યાન બીજ ગુણધામ... ધરો૦
દેવચંદ્ર સુખ સાગરું, ધ્યાન અમોલખ પામ... ધરો૦ ૨૩

શ્લોકો :—

જના સર્વે સુખ યાન્તુ જૈન ધર્મઃ પ્રવર્ધતામ્ ।
દોષાણામ્ સર્વથા નાશો મંગલાનિ પદે પદે ॥૧॥

સદ્દગુરોઃ સંગતિં ભવ્યાં, સમ્યક્ત્વં નિશ્ચલં શુભમ્ ।
શાન્તિં તુષ્ટિં ચ પુષ્ટિં ચ પ્રાપ્નુવન્તુ જનાઃ સદા ॥૨॥

અર્થ :—

સર્વ મનુષ્યો સુખને પામો, ઉત્તમ જૈનધર્મની વૃદ્ધિ થાઓ, દોષોનો સર્વથા નાશ થાઓ અને પદે પદે મંગલની પ્રાપ્તિ થાઓ. (૧)

ભવ્ય જનોને સદ્દગુરુની સંગતિનો અને શુદ્ધ નિર્મલ નિશ્ચલ એવા સમ્યક્ત્વનો લાભ થાઓ તથા શાન્તિ, તુષ્ટિ અને પુષ્ટિને સદા પામો. (૨)

—વિશ્વશાન્તિ ચાહક



સમાપ્તમ્